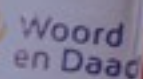




SPORT FOR OTHERS



START



Woord en Daad



Koersboekje

SPORT FOR OTHERS 2024

Partners en sponsoren

We bedanken onze partners en de sponsoren die dit evenement mede mogelijk maken!



Wil je volgend jaar ook partner of sponsor worden van Sport for Others?
Vraag naar de mogelijkheden via info@sportforothers.com.

Onze hoofdsponsor



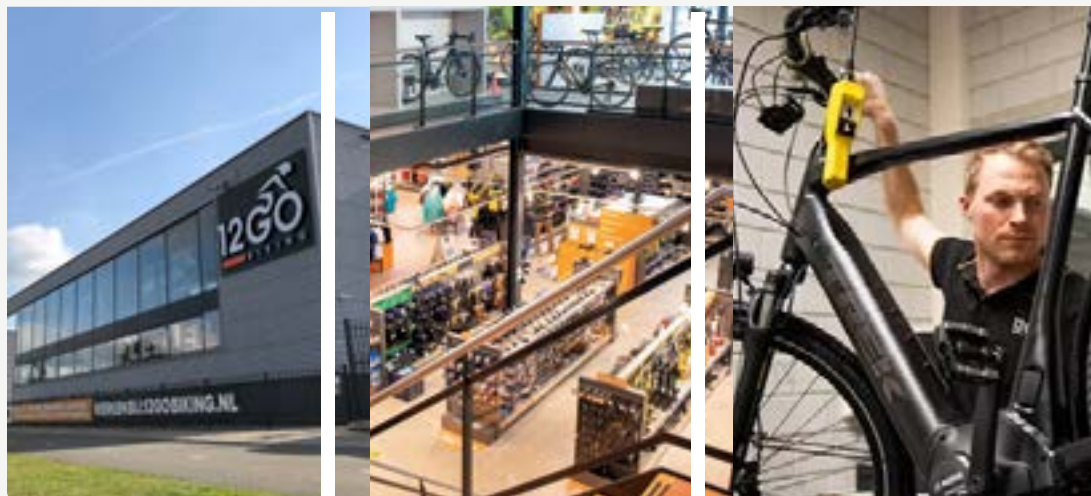
Een krachtige samenwerking in de strijd tegen kindslavernij!

12GO Biking, de grootste fietswinkel van Nederland en een pionier in de fietswereld, ondersteunt als hoofdsponsor Sport for Others. Dankzij deze samenwerking kunnen we ervoor zorgen dat de komende drie jaar een aanzienlijk deel van de organisatiekosten gedekt is, zodat jouw donaties direct bijdragen aan het bestrijden van kindslavernij. Samen dragen we zo bij in de strijd tegen kindslavernij!

Begint jouw fietsavontuur hier?

Met meer dan 200 testfietsen op een 400 meter lange indoor testbaan, een enorm assortiment van 100.000+ accessoires, en een 'klaar-terwijl-je-wacht' service, biedt 12GO Biking alles wat je nodig hebt voor het ultieme fietsplezier. Of je nu op zoek bent naar een nieuwe fiets of accessoires, bij 12GO Biking ben je altijd aan het juiste adres.

Dank aan 12GO Biking voor hun onmisbare steun!



Samenwerking met Tearfund België

The logo for Tearfund, featuring the word "tearfund" in white lowercase letters on a teal rectangular background.

Tearfund België bij Sport for Others

Dit jaar heten we Tearfund België van harte welkom bij Sport for Others. Tearfund België wil graag haar doelgroep in België op een nieuwe manier bereiken. Daarom hebben zij gekozen om samen te werken met Woord en Daad, en voor haar eerste sportevenement aan te sluiten bij Sport for Others. Door samen te werken, leren we van elkaar en versterken we onze impact. Wie weet zie je dus ook wel deelnemers van Tearfund België die meelopen, fietsen en wandelen dit jaar: voor ook een prachtig doel.

Met Tearfund België helpen we kwetsbare vrouwen

Wereldwijd zitten miljoenen vrouwen gevangen in een vicieuze cirkel van armoede, waar ze geconfronteerd worden met geweld, uitbuiting en onrecht. Tearfund België streeft naar een duidelijk doel: elke vrouw het recht geven om veilig te bevallen. Helaas wordt dit basisrecht in veel delen van de wereld nog steeds ontzegd, met hartverscheurende gevolgen voor moeders en hun pasgeborenen.

Tearfund België zet zich in voor de bouw van twee materniteiten: één in Burkina Faso en één in Madagaskar. Deze faciliteiten zullen cruciale gezondheidszorg bieden en helpen het aantal sterfgevallen onder moeders en pasgeborenen drastisch te verminderen. Elke bijdrage van Tearfund België deelnemers aan Sport for Others draagt bij aan het verbeteren van de zorg voor zwangere vrouwen om moeders en baby's een goede start te geven.

We wensen Tearfund heel veel succes!



Inhoudsopgave

Partners en sponsors		2
Voorwoord		6
Waar doen we het voor		7
Programma vrijdagavond en zaterdag		9
Programma zondag		10
Algemene informatie		11
Plattegrond SFO Clubhuis		13
De uitdagingen:		
>> Wandelen	23 km	16
>>	35 km	19
>>	41 km	22
>> Trailrun	23 km	26
>>	35 km	29
>>	41 km	32
>> Fietsen	80 km	36
>>	100 km	38
>>	150 km	40
>> Mountainbiken	60 km	42
Alles over foto's en social media		46
Alles over veiligheid		47
Wat te doen bij een ongeval		49
Colofon		52
Belangrijke telefoonnummers		53

Het Sport for Others team!

Elize



Pascal



Wendy



Willemien



Voorwoord

Beste sporters tegen kindslavernij,

Wat bijzonder dat jullie de uitdaging aangaan om in de prachtige omgeving van Stavelot, in de Belgische Ardennen, samen een sportieve prestatie te leveren.

Wandelen, fietsen of hardlopen – allemaal met hetzelfde doel: de strijd tegen kindslavernij. Dit jaar organiseren we alweer de zesde editie van Sport for Others, en we zijn blij dat jullie erbij zijn.

Wereldwijd moeten meer dan 160 miljoen kinderen kinderarbeid verrichten, waarvan een derde zelfs niet naar school gaat. Het merendeel van deze kinderarbeid vindt plaats binnen de familie. Wij zouden in Nederland en België zomaar producten kunnen kopen, gemaakt door kinderen. Dit maakt het moeilijk om te traceren en aan te pakken. Bovenop deze zware lasten worden veel van deze kinderen uitgebuit of misbruikt. Woord en Daad zet zich in voor de bescherming, herstel en re-integratie van kinderen in Haïti, Burkina Faso, Bénin, Tsjaad, Ethiopië, Uganda, Nepal en de Filippijnen. We werken aan het voorkomen dat kwetsbare kinderen in slavernij terechtkomen, en bieden hulp aan degenen die al slachtoffer zijn.

Met jullie deelname aan Sport for Others leveren jullie niet alleen een sportieve prestatie, maar dragen jullie ook bij aan dit belangrijke werk. Bedrijventeams, gezinnen, vriendengroepen, schoolklassen, kerkelijke

of verenigingsgroepen, en ook solo-deelnemers komen samen om een krachtig signaal af te geven tegen kindslavernij.

Door sponsorgeld op te halen, creëren we samen bewustwording en bieden we juridische hulp en volledige opvang en begeleiding aan meer dan 1.000 kinderen die in slavernij leven. Dank voor jullie inzet!

Uit de feedback op eerdere edities blijkt dat het samen sporten, het samenzijn met vrienden en andere christenen, en de bijdrage aan het goede doel het belangrijkste zijn – niet de competitie. We hopen op een prachtig evenement samen!

Een speciaal woord van dank gaat uit naar de meer dan 70 vrijwilligers die dit evenement mogelijk maken. Van het repareren van fietsen tot het uitdelen van eten en het verzorgen van EHBO – jullie inzet is onmisbaar.

— Heel hartelijk dank daarvoor!



Namens het hele team, wens ik iedereen een mooi event toe, vol gezelligheid en samenhang voor het goede doel!

Pascal Ooms

Projectleider Sport for Others

Waar doen we het voor?

'De stille schaduw van kindslavernij'

In een wereld waar vrijheid en kansen vanzelfsprekend lijken, leven miljoenen kinderen in een onzichtbare schaduw. Deze kinderen dragen een last die geen enkel kind zou moeten dragen: de last van slavernij. Terwijl wij ons voorbereiden op een sportief avontuur in de prachtige Ardennen, mogen we stilstaan bij de onzichtbare strijd die deze kinderen elke dag voeren. Dit is het verhaal waarvoor wij vandaag sporten, fietsen en wandelen. Dit is het verhaal van de strijd tegen kindslavernij.

Stel je voor dat je als kind geen tijd hebt om te spelen, te leren of te dromen. In plaats daarvan werk je lange dagen onder erbarmelijke omstandigheden, vaak zonder genoeg eten of rust. Je werkt omdat je geen keus hebt – je familie is afhankelijk van jouw inkomen, hoe klein dat ook is of je wordt zelfs compleet uitgebuit voor andermans welvaart. Dit is de realiteit voor miljoenen kinderen wereldwijd. Hun dromen worden gebroken door de harde realiteit van kinderarbeid.



Terwijl wij in Nederland en België genieten van onze vrijheid, zijn deze kinderen gevangen in een cyclus van armoede en uitbuiting.

De onzichtbare keten

Kindslavernij is een onzichtbare keten die diep verankerd is in de wereldeconomie. Vaak zonder dat wij het weten, kopen we producten die zijn gemaakt door kinderhanden. Deze kinderen werken in steengroeven, op plantages of in fabrieken. Ze worden uitgebuit en misbruikt, vaak zonder dat iemand hun stem hoort. De keten van kindslavernij is moeilijk te doorbreken, omdat deze zich verschuilt achter de muren van armoede en onwetendheid. Maar wij kunnen helpen om deze keten te breken door bewust te kiezen en door actie te ondernemen.

Het verhaal van Abeba

Abeba*, een jong meisje uit Ethiopië, is een van de vele kinderen die gevangen zat in deze keten. Op slechts achtjarige leeftijd werd Abeba gedwongen om te werken als huishoudster in de stad, ver weg van haar familie. Ze werkte lange dagen zonder te rusten, deed zwaar huishoudelijk werk en werd vaak slecht behandeld door haar werkgever. Abeba had geen tijd om te spelen of naar school te gaan, en haar dromen van een betere toekomst vervaagden snel. Het leven in de stad was hard en eenzaam. Abeba verlangde naar haar familie, maar wist niet hoe ze kon

* gefingeerde naam, i.v.m. privacy

ontsnappen aan haar situatie. Ze was bang, moe en wanhopig. Totdat ze in contact werd gebracht met de partnerorganisatie van Woord en Daad en haar situatie al snel duidelijk was. Dankzij de inspanningen van de partnerorganisatie en sociaal werkers kon Abeba worden bevrijd uit haar situatie. Ze werd teruggebracht naar haar familie en kreeg de kans om naar school te gaan. Abeba's leven veranderde, en met de steun van Woord en Daad bouwt ze nu aan een toekomst vol hoop en mogelijkheden.

De weg naar vrijheid

Gelukkig is er hoop. Samen met lokale partnerorganisaties zet Woord en Daad zich in om kinderen zoals Abeba, een nieuwe kans te geven. In landen zoals Ethiopië, Haïti, Burkina Faso en de Filippijnen, wordt hard gewerkt om kinderen te redden, te rehabiliteren en te re-integreren in de samenleving. Door middel van juridische hulp, opvang en onderwijs worden deze kinderen geholpen om hun leven weer op te bouwen. Maar dit werk kan niet zonder steun. Het is een lange weg naar vrijheid, en elke stap telt.

Jouw rol in hun verhaal

Vandaag ben jij meer dan een sporter. Jij bent ook een soort ambassadeur van vrijheid en rechtvaardigheid. Door deel te nemen aan Sport for

Others, draag je bij aan het bevrijden van kinderen uit slavernij. Het geldt dat jij ophaalt, maakt het mogelijk om kinderen juridische hulp, opvang en onderwijs te bieden. Door jouw inzet kunnen we samen een verschil maken in het leven van deze kinderen. Dit is waarom we vandaag sporten. Dit is de impact die jij hebt.

Samen sterker

Terwijl jij straks de finishlijn nadert, laten we ons herinneren dat elke stap, elke trap en elke inspanning bijdraagt aan een betere toekomst voor deze kinderen. Samen staan we sterk tegen kindslavernij. Samen kunnen we deze onzichtbare schaduw verdrijven en een licht van hoop brengen in het leven van duizenden kinderen wereldwijd.

Bedankt voor jouw inzet. Bedankt dat je deze strijd samen met ons aangaat.



Programma vrijdagavond

Heb je er voor gekozen om op vrijdag te arriveren? Dan verwelkomen we je graag tussen 17.30 en 20.00 uur bij de informatiebalie, bij het SFO clubhuis in Jeunesse de Masta. Hier ontvang je je deelnemerstasje, met daarin onder andere muntjes voor een drankje.

De grote zaal is open van 18:00 tot 20:00 uur. In deze tijd kun je hier genieten van een pastamaaltijd. Er is verder geen programma tijdens het eten, je kunt op je eigen tijd arriveren en op je eigen tijd eten. Na de maaltijd ben je van harte welkom voor het gezamenlijke programma in de grote zaal.

Tijden op een rijtje:

Aanvang	Activiteit	Locatie
17.30-20.00 uur	Informatiebalie open voor registratie	SFO clubhuis
18.00-20.00 uur	Grote zaal open voor pastamaaltijd	SFO clubhuis
20.00 uur	Start gezamenlijk evenement met o.a. Bijbellezen, introductie SFO en samenwerking met Tearfund, ontmoeting met andere deelnemers, een video, uitleg over het zaterdagprogramma en een korte quiz.	SFO clubhuis

Programma zaterdag

Tromgeroffel!!! Zaterdag gaan we de echte uitdaging aan: je hebt gekozen voor wandelen, hardlopen, mountainbiken of fietsen. Stuk voor stuk mooie (maar ook uitdagende) routes door de prachtige omgeving van de Belgische Ardennen.

Hieronder vind je een programma van de dag. Specifiekere informatie over jouw uitdaging vind je **verderop in dit koersboekje**.

Aanvang	Activiteit	Locatie en opstellen Start
Vanaf 06.00 uur	Ontvangst deelnemers	registratiebalie SFO Clubhuis
06.30 uur	Start wandelaars 41 km	startboog voor SFO Clubhuis
07.30 uur	Start wandelaars 35 km	startboog voor SFO Clubhuis
08.00 uur	Start fietsers 150 km	startboog voor SFO Clubhuis
08.30 uur	Start wandelaars 23 km	startboog voor SFO Clubhuis
09.30 uur	Start fietsers 100 km	startboog voor SFO Clubhuis
	Start mountainbikers 60 km	startboog voor SFO Clubhuis
10.30 uur	Start trailrunners 35 km	startboog voor SFO Clubhuis
	Start trailrunners 41 km	startboog voor SFO Clubhuis
11.00 uur	Start trailrunners 23 km	startboog voor SFO Clubhuis
	Start fietsers 80 km	startboog voor SFO Clubhuis
Vanaf 13.30 uur	Finish open	startboog voor SFO Clubhuis
Vanaf 14.00 uur	Drank uitgifte open	SFO Clubhuis
16.00-18.00 uur	Eten uitgifte open	SFO Clubhuis
17.30 uur	Aftermovie met bekendmaking opgehaald sponsorbedrag	SFO Clubhuis
18.00 uur	Afsluiting event	SFO Clubhuis

(Programma Zaterdag vervolg)

Eten

Tussen 16:00 en 18:00 uur zijn de uitgiftepunten voor het eten geopend. Je kunt je maaltijd afhalen bij één van de uitgiftepunten van het buffet, en met de muntjes uit je deelnemerstasje kun je een drankje afhalen bij de bar. Extra muntjes voor drankjes kun je ter plekke bijkopen bij het uitgiftepunt.

Afsluiting

Rond 17:30 uur laten we de aftermovie zien en maken we het opgehaalde sponsorbedrag bekend.

Programma zondag

Ochtendienst

Om 10.30 uur wordt er een dienst georganiseerd waarin ds. J. Holtslag voor zal gaan.

Lunch

Aansluitend is er tussen 12.00 en 13.30 uur gelegenheid tot lunch voor diegenen die zich daarvoor hebben aangemeld.

Sing-in Op Toonhoogte

Wat leuk dat je je hebt aangemeld voor de sing-in!! Deze begint om 14.00 uur en zal ongeveer een uur duren. Tijdens deze sing-in zullen we samen psalmen, gezangen en geestelijke liederen zingen tot eer van God. Deelnemers die een muziekinstrument bespelen, zijn van harte welkom om hun muzikale gaven in te zetten!



Algemene informatie

Adres SFO clubhuis

Jeunesse de Masta ASBL - Rivage 17, 4970 Stavelot, Belgium.

Informatiescherm

In het SFO-clubhuis staat een groot scherm waarop doorlopend belangrijke informatie wordt getoond. Hier vind je updates over het programma, onze hoofdsponsor 12GO, en natuurlijk ons gezamenlijke doel: de strijd tegen kindslavernij.

Parkeren

Op het terrein van Jeunesse de Masta zijn voldoende parkeerplaatsen beschikbaar. Volg de aanwijzingen van de parkeerwachters op.

Douchegelegenheid op het park

Zie **punt 2** op de plattegrond (blz. 13) - Op het park is een trailer met 14 douches beschikbaar. Graag wel zelf een handdoek en zeep meenemen.

Uitgifte deelnemerstasje inclusief sportshirt

Iedere deelnemer ontvangt een deelnemerstasje. Deze tasjes krijg je uitgereikt bij je aanmelding bij de informatiebalie. In het tasje zitten onder andere je startnummer, muntjes voor de drankjes. Als je je voor vrijdag én zaterdag hebt opgegeven ontvang je 3 muntjes, als je je alleen voor de zaterdag hebt opgegeven dan ontvang je 2 muntjes. Als je nog geen Sport for Others-shirt hebt van een vorige editie van Sport for Others, dan tref je in je tasje ook je deelnemersshirt aan.

Let op: Sport for Others heeft zelf geen kledingvoorraad. Je krijgt het shirt

in de door jou bestelde maat. Mocht je shirt te groot of te klein zijn: we kunnen helaas geen kleding ruilen.

Muntjes voor drankjes

Tijdens het evenement ontvang je muntjes voor drankjes op zowel vrijdagavond als zaterdag. Voor frisdrank heb je 1 muntje nodig, en voor alcoholische dranken 2 muntjes. Heb je meer nodig? Extra muntjes zijn te koop voor €1 per stuk. We proberen de kosten zo laag mogelijk te houden, maar streven ernaar dat ze kostendekkend zijn.

Goed om te weten: koffie, thee en water zijn gedurende het hele evenement gratis beschikbaar. Bij het clubhuis van SFO kun je water uit de kraan tappen en bij de verzorgingsposten zorgen we ook voor voldoende water.

Bidon

Zoals je in dit koersboekje kunt lezen, is 12GO onze trotse hoofdsponsor. Dit jaar hebben ze iets speciaals voor elke deelnemer en vrijwilliger: een bidon, een kortingsbon, en een sleutelhanger. We verklappen dit alvast zodat je de bidon kunt gebruiken als extra watervoorraad tijdens je tocht. Handig, toch?

Startnummers

In het tasje dat je krijgt bij aanmelding vind je ook een startnummer. Hardlopers en wandelaars spelden deze op aan de voorkant van het shirt, fietsers doen dit aan de achterkant. Fietsers ontvangen ook een stuurbordje dat met tie-wraps aan het stuur bevestigd kan worden.

(Algemene informatie vervolg)

Kleding en het weer

Niets is zo veranderlijk als het weer en daarom adviseren we je om rekening te houden met diverse weersomstandigheden. Kleed je met verschillende laagjes en neem een waterdicht jack mee voor als het regent.

EHBO-setje

Natuurlijk hebben wij EHBO'ers tijdens het evenement, maar die kunnen niet overal tegelijk zijn. Vooral voor de mountainbikers / fanatieke fietsers raden we aan om een klein EHBO-setje mee te nemen. Denk aan pleisters, verband, een ontsmettingsmiddel en een paar basisgereedschappen voor het geval van een kleine valpartij of een andere blessure. Zo ben je goed voorbereid op onverwachte situaties onderweg.

GPS-app of GPX apparaat – verplicht voor fietsers

Als je beschikking hebt over een GPX-apparaat op je fiets, zorg dan dat dit goed is ingesteld voordat je vertrekt. Zo blijf je altijd op de juiste koers, zonder onverwacht stil te komen staan.

Heb je geen GPS-apparaat op je fiets? Installeer dan thuis de Komoot-app op je mobiel. Download vervolgens de het **juiste GPX-bestand van jouw route** en open deze in je Komoot-app. Zo heb je de route altijd bij de hand en voorkom je dat je onbedoeld meer kilometers maakt. Vergeet ook niet om een powerbank mee te nemen, aangezien het gebruik van GPS behoorlijk wat batterijvermogen kan vergen.

Verzorgingsposten onderweg en openingstijden

Op de diverse routes zijn er meerdere verzorgingsposten waar een hapje en een drankje voor je klaarstaan. In principe krijg je onderweg genoeg te eten en te drinken, maar het is altijd verstandig om zelf wat suikerhoudende voeding en voldoende water mee te nemen.

In tegenstelling tot andere jaren is er alleen bij de start-, finish- en lunchpost koffie/thee beschikbaar. Bij de andere posten dus niet.

*Let op: **het is verplicht** om bij elke verzorgingspost langs te gaan. Dit is belangrijk voor je eigen veiligheid en om ervoor te zorgen dat wij kunnen volgen hoe het met alle deelnemers gaat. Verderop in het koersboekje vind je per uitdaging de informatie over de locaties en openingstijden van de verzorgingsposten.*

BELANGRIJK: Eigen verantwoordelijkheid bij routekeuze

Houd er rekening mee dat als je ervoor kiest om een route in te korten of flink te versnellen, je mogelijk een verzorgingspost mist omdat deze nog niet geopend is. Bij het vaststellen van de openingstijden van de posten houden we rekening met gemiddelde snelheden en extra marges. Het is je eigen verantwoordelijkheid om hiermee rekening te houden en je veiligheid voorop te stellen.

Calamiteitenummer

Bij calamiteiten of dringende vragen kun je contact opnemen met ons calamiteitenummer: **06-40326470**. Zie verder: *wat te doen bij een ongeval* (pag. 49).

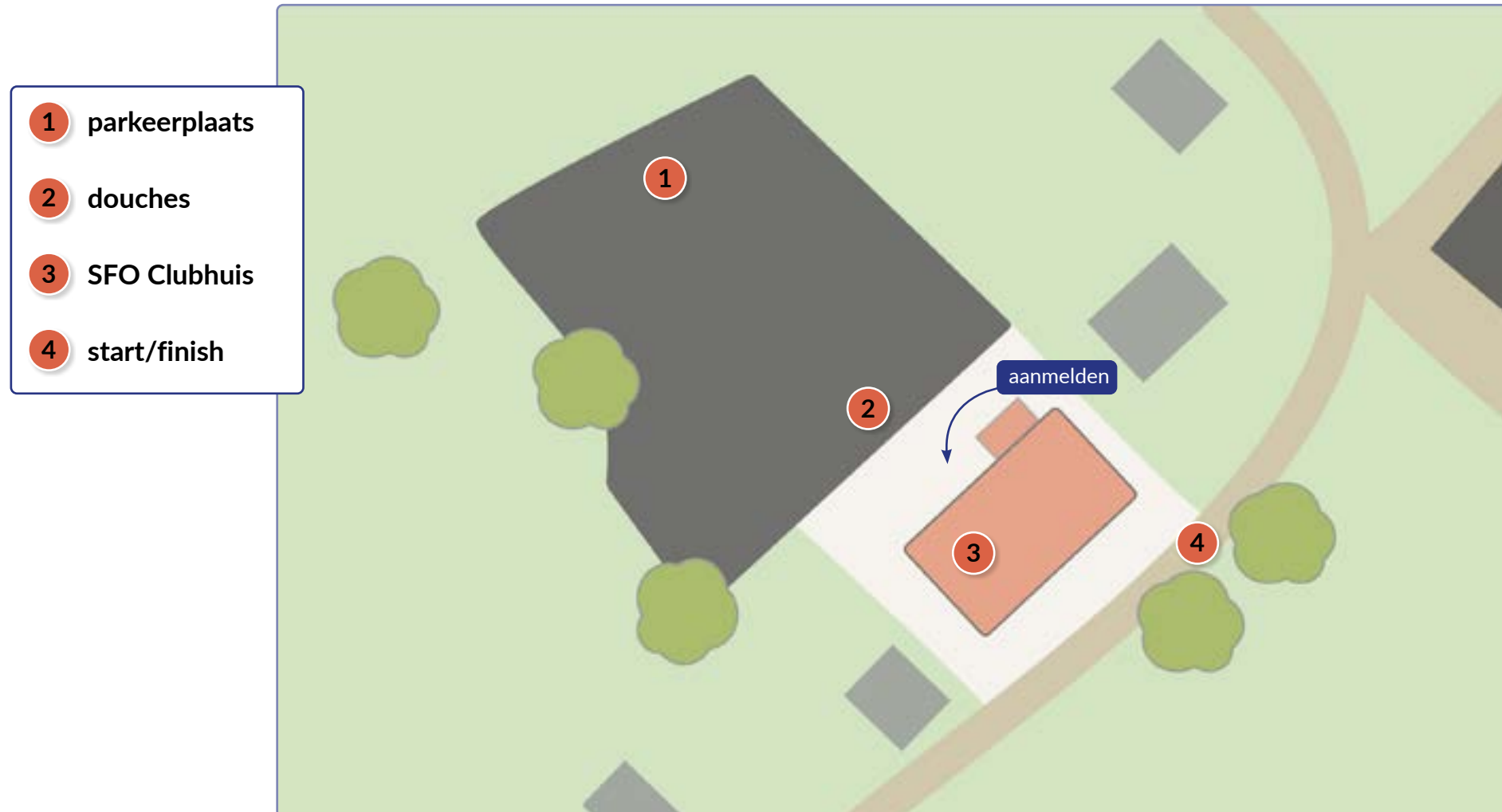
Een speciaal dankwoord gaat ook uit naar alle sponsors die producten, goederen en etenswaren beschikbaar hebben gesteld om dit evenement tot een succes te maken, zoals:



Plattegrond clubhuis, parkeerplaats en omgeving

Adres SFO clubhuis:

Jeunesse de Masta ASBL - Rivage 17, 4970 Stavelot, België



Ontdek de Uitdagingen: Wandel-, Trailrun- en Fiets- en Mountainbikeroutes

Na het verkennen van de plattegrond van de omgeving rond het SFO Clubhuis, is het tijd om je te verdiepen in de verschillende uitdagingen die voor je liggen. Of je nu hebt gekozen voor wandelen, trailrunnen, mountainbiken of fietsen, elke route is zorgvuldig samengesteld om je een onvergetelijke ervaring te bieden in de prachtige Belgische Ardennen. Hierna vind je gedetailleerde informatie over de verschillende afstanden en routes, zodat je goed voorbereid van start kunt gaan.

Laten we er samen een sportieve en succesvolle dag van maken!

Activiteit	Afstand	Bladzijde
Wandelen	23 km	16
	35 km	19
	41 km	22
Trailrun	23 km	26
	35 km	29
	41 km	32
Fietsen	80 km	36
	100 km	38
	150 km	40
Mountainbiken	60 km	42

"Samen met mijn twee beste vrienden ga ik 35 km lopen in de Ardennen om geld op te halen tegen kindslavernij. Geen enkel kind zou moeten werken, en zeker niet in slavernij. Met het geld dat we ophalen, beschermen we gezinnen tegen uitbuiting en bieden we hulp aan kinderen die zijn uitgebuit. Dit is onze manier om een verschil te maken."

Thijs Muilwijk, team De drie musketiers



Wandelen

Wandelen | Extratrail 23 kilometer

Wat gaaf dat je 23 kilometer gaat wandelen om geld op te halen tegen kindslavernij! Vandaag loop je de Extratrail van Decathlon door het prachtige en uitdagende landschap van de Belgische Ardennen. We wensen je veel succes en plezier!

Aankomst op vrijdag

Heb je er voor gekozen om op vrijdag te arriveren? Dan verwelkomen we je graag vanaf 17.30 uur bij het SFO clubhuis. Je kunt je bij aankomst melden bij de informatiebalie waar je je deelnemerstasje kunt ophalen. Voor het verdere programma van de vrijdagavond: **zie pag. 9**.

Op zaterdagmorgen staat er vanaf 07.40 uur bij het SFO clubhuis een bakje koffie/thee met iets lekkers klaar. Dit is geen ontbijt, dus zorg dat je hebt ontbeten als je aan de start verschijnt.

Aankomst op zaterdag

Kom je op zaterdag aan? Dan kun je je tussen 07.40 en uiterlijk 08.10 uur melden bij de informatiebalie, waar je je deelnemerstasje ontvangt. Neem nog even de tijd voor een bakje koffie/thee met iets lekkers voordat je je samen met de andere deelnemers opstelt bij de start. Na een toespraakje van onze speaker vertrek je rond 8.30 uur richting de bus (500 meter lopen), de bus staat opgesteld bij de parkeerplaats aan de kant van de hoofdweg, met de bus vertrek je richting de Abdij in Stavelot voor de gemarkeerde wandeling.

Aanwezig bij het SFO clubhuis	Uiterlijk 08.10 uur
Opstellen voor de start	08.15 uur
Start	08.30 uur
Finish open	13.30 uur

Starttijd

De starttijd van de 23 km wandeling is 08.30 uur.

Start van de route

Let op, bij deze route ga je een stukje met de bus.

Je start en finisht bij het SFO clubhuis (Masta de Jeunesse). Na de start bij het SFO-clubhuis sla je linksaf naar de doorgaande weg. Bij de doorgaande weg sla je linksaf en loop je langs de kant van de weg naar de parkeerplaats waar de bus klaar staat.

De bus brengt je in ca. 6 minuten naar het startpunt van de route: de Abdij van Stavelot. Vanaf hier is de route helemaal gemarkeerd. Sla de straat in bij de apotheek Vparhma (Rue Général Jacques) en volg de **rode markeringen** op de Extratrail bordjes.

De route

Je loopt de **rood** gemarkeerde route van de Extratrail. De route is volledig gemarkeerd en te herkennen aan de **rode markeringen** op de Extratrail bordjes. Mocht je op een bepaald punt toch twifelen, check dan de route via bijv. de Komoot-app. Dan zie je direct waar je heen moet en loop je geen meter verder dan nodig.



Verzorgingsposten onderweg

Tijdens de wandeling zijn er drie verzorgingsposten waar water, sportdrink en wat lekkers klaarstaat. De eerste stop is na 6,5 kilometer. Bij post 2 staat er een soepje voor je klaar en post 3 is de lunchlocatie, die lunch heb je dan ook wél verdiend! Hier kun je genieten van een paar lekkere broodjes. *Let op!* Alleen bij de start-, lunch- en finishlocatie is koffie en thee aanwezig. Bij elke post is een mobiel toilet aanwezig.

Post 1	Roannay	6,5 km na de start	open: 08.25-12.35 uur
Post 2	Parking Plopsa Coo	14,2 km na de start	open: 09.45-14.10 uur
Post 3	Parking Domaine Long pre	19 km na de start	open: 11.10-14.30 uur

Busreis naar de finish

Na 23 km ben je weer terug bij het beginpunt van de route: de Abdij in Stavelot. Vlakbij deze post vertrekt ook weer de bus naar de finish bij het clubhuis van Sport for Others. De bus vertrekt vanaf 14:00 uur tot 16:30 uur ieder half uur (of als er voldoende aanbod is) richting het clubhuis van Sport fot Others. De bus zet je weer af bij de parkeerplaats. Vanaf de parkeerplaats loop je weer langs de doorgaande weg naar de finish bij het clubhuis van Sport for Others.

Je hebt de finish gehaald! Om dat te vieren hebben we tussen 16.00 uur en 18.00 uur een lekkere maaltijd voor je klaar staan. Blijf nog gerust even napraten met de andere deelnemers en vergeet de aftermovie in het SFO Clubhuis rond 17.30 uur niet!

GPS bestanden downloaden

Er is een GPS bestand beschikbaar voor je wandeling. Die vind je **hier**.

Heb je nog geen GPS-app op je smartphone? Installeer dan thuis de Komoot-app op je mobiel. Download daarna op je telefoon de GPS-bestanden van de routes en open deze in je Komoot-app. Zo heb je de route altijd bij de hand en loop je niet meer kilometers dan de bedoeling is.

Plattegrond locatie bus naar de finish

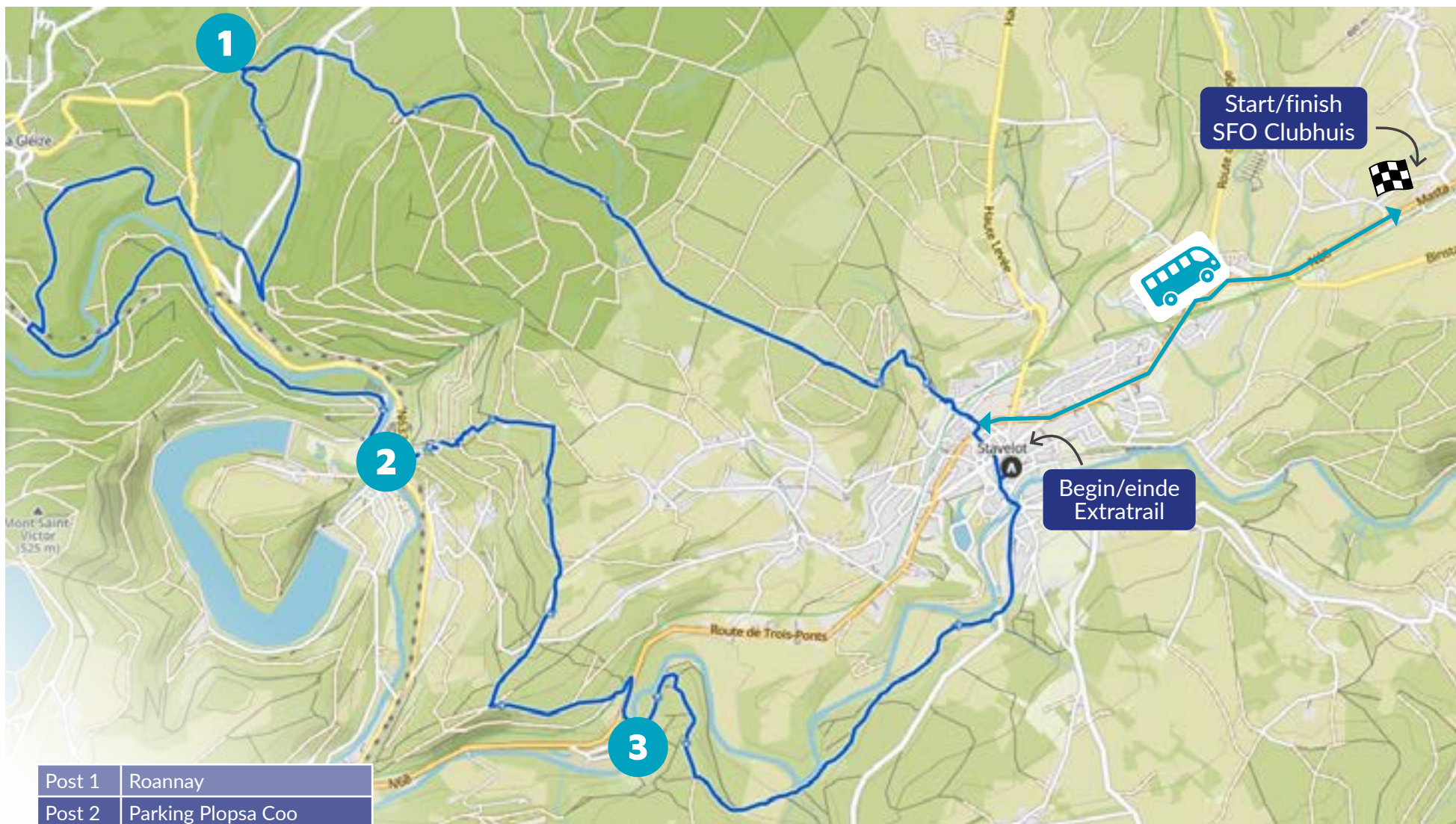


Dienstregeling bus

14.00 uur Eerste vertrek naar clubhuis SFO

Daarna ieder half uur of bij voldoende aanbod

16.30 uur Laatste vertrek naar clubhuis SFO



Post 1	Roannay
Post 2	Parking Plopsa Co
Post 3	Parking Domaine Long pre

Wandelen | Extratrail 35 kilometer

Wat gaaf dat je 35 kilometer gaat wandelen om geld op te halen tegen kindslavernij! Vandaag loop je de Extratrail van Decathlon door het prachtige en uitdagende landschap van de Belgische Ardennen. We wensen je veel succes en plezier!

Aankomst op vrijdag

Heb je er voor gekozen om op vrijdag te arriveren? Dan verwelkomen we je graag vanaf 17.30 uur bij het SFO clubhuis. Je kunt je bij aankomst melden bij de informatiebalie waar je je deelnemerstasje kunt ophalen. Voor het verdere programma van de vrijdagavond: **zie pag. 9**.

Op zaterdagmorgen staat er vanaf 06.45 uur bij het SFO clubhuis een bakje koffie/thee met iets lekkers klaar. Dit is geen ontbijt, dus zorg dat je hebt ontbeten als je aan de start verschijnt.

Aankomst op zaterdag

Kom je op zaterdag aan? Dan kun je je tussen 06.45 uur en uiterlijk 07.10 uur melden bij de informatiebalie, waar je je deelnemerstasje ontvangt. Neem nog even de tijd voor een bakje koffie/thee met iets lekkers voordat je je samen met de andere deelnemers opstelt bij de start. Na een toespraakje van onze speaker vertrek je.

Aanwezig bij SFO Clubhuis	Uiterlijk 07.10 uur
Opstellen voor de start	07.15 uur
Start	07.30 uur
Finish open	vanaf 13.30 uur

Starttijd

De starttijd van de 35 km wandelen is om 07.30 uur.

Start van de route

De 35km start bij het clubhuis van Sport for Others. De eerste 1,4 km van de route is niet gemarkeerd. Gebruik een GPS-app (bijvoorbeeld Komoot) voor dit gedeelte of volg onderstaande routebeschrijving:
-> Na de start loop je naar de doorgaande weg. Steek de weg over en sla af naar rechts. Neem gelijk na de Friterie de eerste weg links. Volg deze weg voor 1,4 km en sla dan rechtsaf, de route loopt over een boerenerf. Vanaf hier kun je de Extratrail **zwarte route** volgen, tot aan de Abdij in Stavelot. Vanaf de Abdij volg je de **rode variant** van de Extratrail markering.



Verzorgingsposten onderweg

Tijdens de wandeling zijn er vijf stops. De eerste stop is na 5,3 kilometer. Bij post 3 staat een lekker soepje voor je klaar en post 4 is de lunchlocatie. Die lunch heb je dan ook wél verdiend! Hier kun je genieten van een paar lekkere broodjes. Ook bij de andere posten is er een ruim aanbod van water, sportdrink, fruit, koeken, tucjes, nootjes, etc.

Let op! Alleen bij de start-, lunch-, en finishlocatie is koffie/thee aanwezig. Bij elke post is een mobiele toilet aanwezig.

Post 1	Abdij Stavelot	4 km na de start	open: 07.45-11.12 uur
Post 2	Roannay	12,2 km na de start	open: 10.10-13.20 uur
Post 3	Parking Plopsa Coo	18,5 km na de start	open: 11.05-14.25 uur
Post 4	Parking Domaine Long pre	26,5 km na de start	open: 12.45-16.00 uur
Post 5	Abdij Stavelot	29,2 km na de start	open: 13.20-16.30 uur

Route naar de finish

Na ruim 29km kom je weer langs de Abdij van Stavelot. Vanaf de Abdij is de volgende 1,5 kilometer van de route niet gemarkeerd. Gebruik op dit punt weer even je GPS-app of volg onderstaande routebeschrijving:

- > Loop langs de Abdij en houd rechts aan zodat je op de Quai des Vieux Moulins uitkomt.
- > Volg deze weg langs het zwembad en het voetbalveld en neem het voetpad langs de Amblève.
- > Sla aan het einde rechtsaf en houd rechtsaan, het smalle straatje Challes in.
- > Volg deze weg tussen de huizen door. De weg gaat over in een voetpad. -> Volg dit voetpad, rechts zie je dan de groene brug over de Ambleve.
- > Blijf aan dezelfde kant van de beek lopen en je zult na de brug vanzelf de **zwarte** markeringen van de Extratrail weer zien.
- > Volg deze **zwarte route** tot in Wavreumont.
- > Loop vanaf hier rechtdoor over de Wavreumont naar de N-weg vlakbij het clubhuis. Dit stuk heb je vanmorgen ook gelopen.
- > Steek de weg over bij de Friterie en de finish is in zicht!

Je hebt de finish gehaald! Om dat te vieren hebben we tussen 16.00 uur en 18.00 uur een lekkere maaltijd voor je klaar staan. Blijf nog gerust even napraten met de andere deelnemers en vergeet de aftermovie in het SFO Clubhuis rond 17.30 uur niet!

Routemarkeringen

Op ca. 4 km na is de route gemarkeerd. Mocht je op een bepaald punt toch twijfelen, check dan de route via bijv. de Komoot-app. Dan zie je direct waar je heen moet en loop je geen meter verder dan nodig.

Finish sluit om 17.15 uur

Om zeker te weten dat je op tijd bij de finish bent, moet je uiterlijk 15.40 uur vertrekken bij de laatste post bij de Abdij. Je hebt dan nog 1,5 uur voor de laatste 6,5 kilometer. Ben je later dan 15.40 uur bij de Abdij, dan ben je verplicht om met de bus vanaf de Abdij naar de finish te reizen.

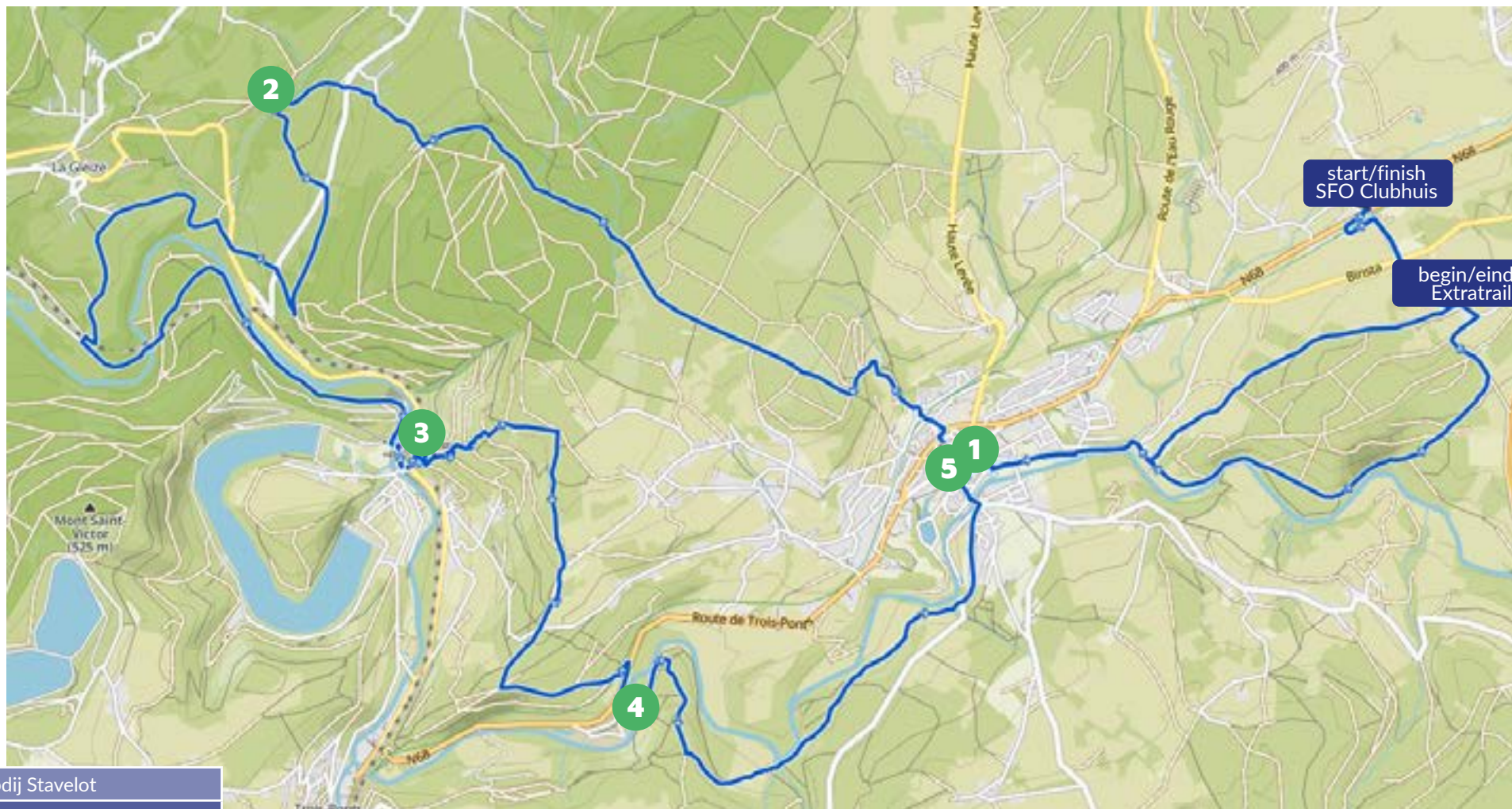
Wat als de route te zwaar/te lang is?

Uiteraard wil je de hele route uitlopen. Dat heb je tenslotte aan je sponsors beloofd! Maar mocht de route toch te zwaar voor je zijn, dan kun je ervoor kiezen om na 29 kilometer vanaf Abdij Stavelot de bus naar de finish te nemen in plaats van de laatste 6 kilometer te lopen. Meld dit dan even bij de SFO-rustpost bij de Abdij.

GPS-bestanden downloaden

Er is een GPS bestand beschikbaar voor je wandeling. Die vind je **hier**.

Heb je nog geen GPS-app op je smartphone? Installeer dan thuis de Komoot-app op je mobiel. Download daarna op je telefoon het GPS-bestand van de route en open deze in je Komoot-app. Zo heb je de route altijd bij de hand en loop je niet meer kilometers dan de bedoeling is.



- 1 Abdij Stavelot
- 2 Roannay
- 3 Parking Plopsa Coo
- 4 Parking Domaine Long pre
- 5 Abdij Stavelot

Wandelen | Extratrail 41 kilometer

Wat gaaf dat je 41 kilometer gaat wandelen om geld op te halen tegen kindslavernij! Vandaag loop je de Extratrail van Decathlon door het prachtige en uitdagende landschap van de Belgische Ardennen. We wensen je veel succes en plezier!

Aankomst op vrijdag

Heb je er voor gekozen om op vrijdag te arriveren? Dan verwelkomen we je graag vanaf 17.30 uur bij het SFO clubhuis. Je kunt je bij aankomst melden bij de informatiebalie waar je je deelnemerstasje kunt ophalen. Voor het verdere programma van de vrijdagavond: zie **pag. 9**.

Op zaterdagmorgen staat er vanaf 06.00 uur bij het SFO clubhuis een bakje koffie/thee met iets lekkers klaar. Dit is geen ontbijt, dus zorg dat je hebt ontbeten als je aan de start verschijnt.

Aankomst op zaterdag

Kom je op zaterdag aan? Dan kun je je tussen 06.00 uur en uiterlijk 06.15 uur melden bij de informatiebalie, waar je je deelnemerstasje ontvangt. Neem nog even de tijd voor een bakje koffie/thee met iets lekkers voordat je je samen met de andere deelnemers opstelt bij de start. Na een toespraakje van onze speaker vertrek je.

Aanwezig bij SFO Clubhuis	uiterlijk 06.15 uur
Opstellen voor de start	06.20 uur
Start	06.30 uur
Finish open	13.30 uur

Starttijd

De starttijd van de 41 km Extratrailwandeling is om 06.30 uur.

Start van de route

Op 3 km na is de volledige route gemarkeerd. De 41 km start bij het clubhuis van Sport for Others. De eerste en laatste 1,4 km van de route is niet gemarkeerd. Gebruik een GPS-app (bijvoorbeeld Komoot) voor dit gedeelte of volg onderstaande routebeschrijving:
-> Na de start loop je naar de doorgaande weg. Steek de weg over en sla af naar rechts. Neem gelijk na de Friterie de eerste weg links. Volg deze weg voor 1,4 km en sla dan rechtsaf, de route loopt over een boerenerf. Vanaf hier kun je de Extratrail **zwarte route** volgen.



Verzorgingsposten onderweg

Tijdens de wandeling zijn er vijf stops. De eerste stop is na 5,3 kilometer. Bij post 3 staat een lekker soepje voor je klaar en post 4 is de lunchlocatie. Die lunch heb je dan ook wél verdiend! Hier kun je genieten van een paar lekkere broodjes. Ook bij de andere posten is er een ruim aanbod van water, sportdrink, fruit, koeken, tucjes, nootjes, etc. Let op! Alleen bij de start-, lunch-, en finishlocatie is koffie/thee aanwezig. Bij elke post is een mobiel toilet aanwezig, behalve bij post 5.

Post	Afstand	Post open
1 Abdij Stavelot	5,3 km na de start	07.20-11.20 uur
2 Roannay	11,9 km na de start	08.25-12.35 uur
3 Parking Plopsa Coo	18,7 km na de start	09.45-14.10 uur
4 Parking Domaine Long pre	26,4 km na de start	11.10-14.30 uur
5 Butay	35 km na de start	12.50-15.55 uur

Route naar de finish

Op de terugweg volg je de **zwarte** Extratrail route tot je het boerenerf weer aan je linkerhand ziet liggen. Vanaf dit punt loop je alsmaar rechtdoor, tot je aan het einde van de weg weer uit komt bij de Friterie. Hier steek je de weg over; de finish is in zicht!

Je hebt de finish gehaald! Om dat te vieren hebben we tussen 16.00 uur en 18.00 uur een lekkere maaltijd voor je klaar staan. Blijf nog gerust even napraten met de andere deelnemers en vergeet de aftermovie in het SFO Clubhuis rond 17.30 uur niet!

Routemarkeringen

Op ca. 2,8 km na is de route gemarkeerd. Mocht je op een bepaald punt toch twijfelen, check dan de route via bijv. de Komoot-app. Dan zie je direct waar je heen moet en loop je geen meter verder dan nodig.

Finish sluit om 17:15 uur

Om zeker te weten dat je op tijd bij de finish bent, moet je uiterlijk 13:30 uur vertrekken bij de lunchlocatie op vakantiepark Domaine Long Pre. Vertrek je later dan 13:30 uur en verwacht je dat je tempo niet omhoog gaat, dan raden we je aan om zoals hierboven beschreven is, na 30,2 km de route naar de Abdij te nemen om met de bus naar de finish te reizen. Anders ben je te laat bij de finish.

Wat als de route te zwaar/te lang is?

Uiteraard wil je de hele route uitlopen. Dat heb je tenslotte aan je sponsors beloofd! Maar mocht de route toch te zwaar voor je zijn, dan kun je ervoor kiezen om na 30,2 km op de splitsing met Route de Wanne in plaats van rechtsaf juist linksaf te slaan. Sla aan het einde van de weg linksaf over de brug over de Ambleve. Volg de weg totdat je aan je rechterkant de Abdij ziet. Hier is een SFO-rustpost waar je kunt melden dat je de bus naar de finish wilt nemen. De laatste bus vanaf de Abdij naar de finish vertrekt om 16.30u.

GPS-bestanden downloaden

- Er is een GPS bestand beschikbaar voor je wandeling. Die vind je **hier**.
- Heb je geen GPS-app op je smartphone? Installeer dan thuis de Komoot-app op je mobiel. Download daarna op je telefoon het GPS-bestand van de route en open deze in je Komoot-app. Zo heb je de route altijd bij de hand en loop je niet meer kilometers dan de bedoeling is.



- 1 Abdij Stavelot
- 2 Roannay
- 3 Parking Plopsa Coo
- 4 Parking Domaine Long pre
- 5 Butay



"Hardlopen geeft mij voldoening, en ik beseft elke dag hoe gezegend ik ben met een gezond lijf. Maar het raakt me diep dat veel kinderen diezelfde vrijheid niet hebben. Ze worden op jonge leeftijd misbruikt en gebruikt, zonder de kans om in vrijheid te groeien. Door deel te nemen aan deze trailrun wil ik mijn steentje bijdragen om kinderen uit slavernij te bevrijden en hen een toekomst vol hoop te geven."

Arenda Russchen

Trailrun

Trailrun | 23 kilometer Extratrail

Wat gaaf dat je 23 kilometer gaat hardlopen om geld op te halen tegen kindslavernij! Vandaag loop je de Extratrail van Decathlon door het prachtige en uitdagende landschap van de Belgische Ardennen. We wensen je veel succes en plezier!

Aankomst op vrijdag

Heb je er voor gekozen om op vrijdag te arriveren? Dan verwelkomen we je graag vanaf 17.30 uur bij het SFO clubhuis. Je kunt je bij aankomst melden bij de informatiebalie waar je je deelnemerstasje kunt ophalen. Voor het verdere programma van de vrijdagavond: zie **pag. 9**.

Op zaterdagmorgen staat er vanaf 10.20 uur bij het SFO clubhuis een bakje koffie/thee met iets lekkers klaar. Dit is geen ontbijt, dus zorg dat je hebt ontbeten als je aan de start verschijnt.

Aankomst op zaterdag

Kom je op zaterdag aan? Dan kun je je tussen 10.20 en uiterlijk 10.45 uur melden bij de informatiebalie, waar je je deelnemerstasje ontvangt. Neem nog even de tijd voor een bakje koffie/thee met iets lekkers voordat je je samen met de andere deelnemers opstelt bij de start. Na een toespraakje van onze speaker vertrek je rond 11.00 uur richting de bus (500 meter lopen), de bus staat opgesteld bij de parkeerplaats aan de kant van de hoofdweg, met de bus vertrek je richting de Abdij in Stavelot voor de gemarkeerde trailrun.

Aanwezig bij het SFO clubhuis	Uiterlijk 10.45 uur
Opstellen voor de start	10.50 uur
Start	11.00 uur
Finish open	13.30 uur

Starttijd

De starttijd van de 23 km trailrun is om 11.00 uur. Let op de fietsers/wielrenners van de 80 km starten ook om 11.00 uur. De fietsers stellen zich vóór de hardlopers op bij de startboog.

Start van de route

Let op, bij deze route ga je een stukje met de bus.

Je start en finisht bij het SFO clubhuis (Masta de Jeunesse). Na de start bij het SFO-clubhuis sla je linksaf naar de doorgaande weg. Bij de doorgaande weg sla je linksaf en loop je langs de kant van de weg naar de parkeerplaats waar de bus klaar staat.

De bus brengt je in ca. 6 minuten naar het startpunt van de route: de Abdij van Stavelot. Vanaf hier is de route helemaal gemarkeerd. Sla de straat in bij de apotheek Vparhma (Rue Général Jacques) en volg de **rode markeringen** op de Extratrail bordjes.



De route

Je loopt de **rood gemarkeerde** route van de Extratrail. De route is volledig gemarkeerd en te herkennen aan de **rode markeringen** op de Extratrail bordjes. Mocht je op een bepaald punt toch twijfelen, check dan de route via bijv. de Komoot-app. Dan zie je direct waar je heen moet en loop je geen meter verder dan nodig.

Verzorgingsposten onderweg

Tijdens de wandeling zijn er drie verzorgingsposten waar water, sportdrink en wat lekkers klaarstaat. De eerste stop is na 6,5 kilometer. Bij post 2 staat er een soepje voor je klaar en post 3 is de lunchlocatie, die lunch heb

je dan ook wél verdiend! Hier kun je genieten van een paar lekkere broodjes. *Let op!* Alleen bij de start-, lunch-, en finishlocatie is koffie/thee aanwezig. Bij elke post is een mobiel toilet aanwezig.

Post 1	Roannay	6,5 km na de start	open: 08.25-12.35 uur
Post 2	Parking Plopsa Coo	14,2 km na de start	open: 09.45-14.10 uur
Post 3	Parking Domaine Long pre	19 km na de start	open: 11.10-14.30 uur

Busreis naar de finish

Na 23 km ben je weer terug bij het beginpunt van de route: de Abdij in Stavelot. Vlakbij deze post vertrekt ook weer de bus naar de finish bij het clubhuis van Sport for Others. De bus vertrekt vanaf 14.00 uur ieder half uur (of als er voldoende aanbod is) richting het clubhuis van Sport fot Others. De bus zet je weer af bij de parkeerplaats. Vanaf de parkeerplaats loop je weer langs de doorgaande weg naar de finish bij het clubhuis van Sport for Others.

Je hebt de finish gehaald! Om dat te vieren hebben we tussen 16.00 uur en 18.00 uur een lekkere maaltijd voor je klaar staan. Blijf nog gerust even napraten met de andere deelnemers en vergeet de aftermovie in het SFO Clubhuis rond 17.30 uur niet!

Routemarkeringen

De route is volledig gemarkeerd. Mocht je op een bepaald punt toch twijfelen, check dan de route via bijv. de Komoot-app. Dan zie je direct waar je heen moet en loop je geen meter verder dan nodig.

Dienstregeling bus

14.00 uur Eerste vertrek naar clubhuis SFO

Daarna ieder half uur of bij voldoende aanbod

16.30 uur Laatste vertrek naar clubhuis SFO

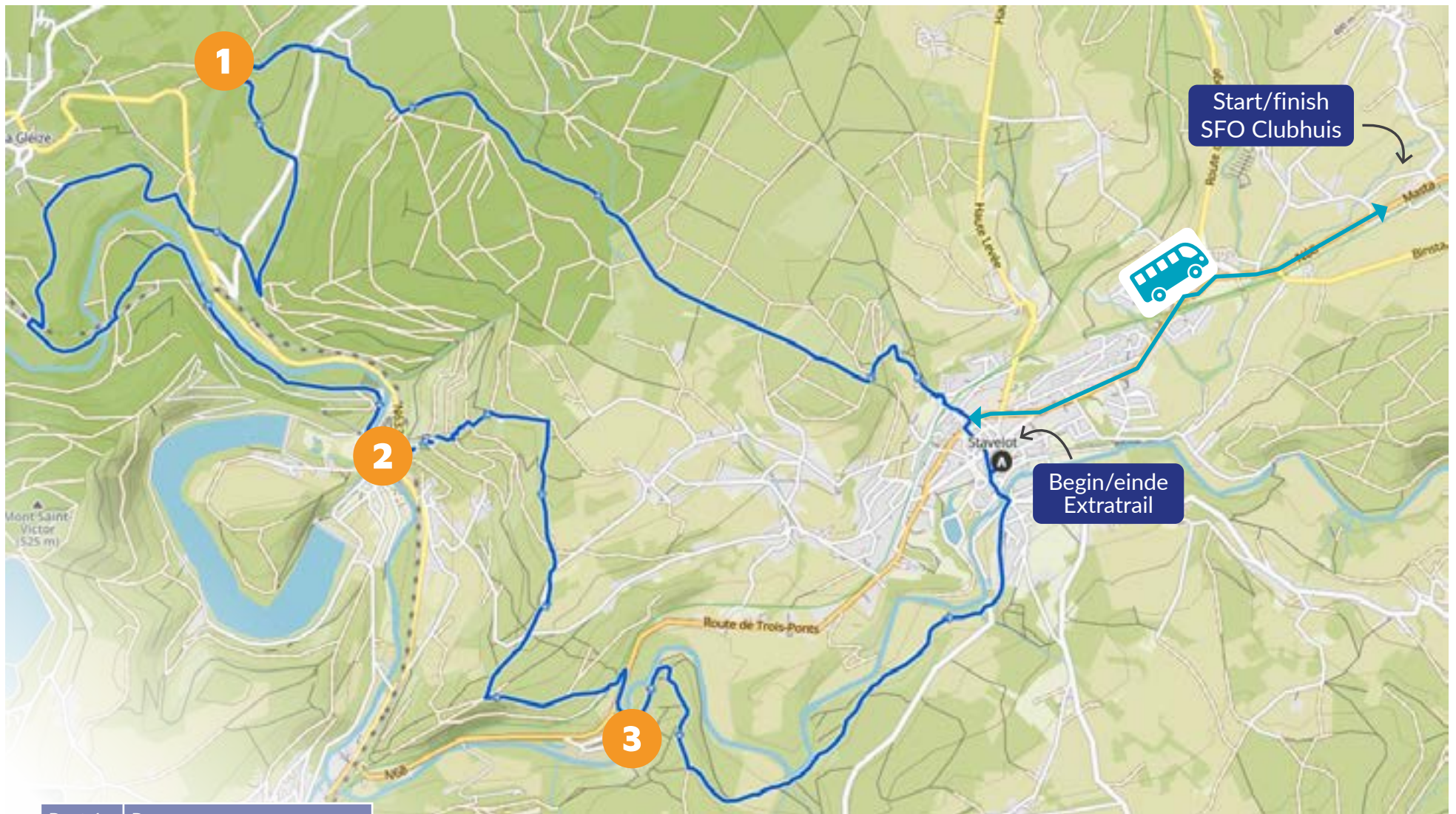
GPS-bestanden downloaden

Er is een GPS-bestand beschikbaar voor je route. Die vind je **hier**.

Heb je geen GPS-app op je smartphone? Installeer dan thuis de Komoot-app op je mobiel. Download daarna op je telefoon het GPS-bestand van de route en open deze in je Komoot-app. Zo heb je de route altijd bij de hand en loop je niet meer kilometers dan de bedoeling is.

Plattegrond locatie bus naar de finish





Post 1	Roannay
Post 2	Parking Plopsa Coo
Post 3	Parking Domaine Long pre

Trailrun | Extratrail 35 kilometer

Wat gaaf dat je 35 kilometer gaat hardlopen om geld op te halen tegen kindslavernij! Vandaag loop je de Extratrail van Decathlon door het prachtige en uitdagende landschap van de Belgische Ardennen. We wensen je veel succes en plezier!

Aankomst op vrijdag

Heb je er voor gekozen om op vrijdag te arriveren? Dan verwelkomen we je graag vanaf 17.30 uur bij het SFO clubhuis. Je kunt je bij aankomst melden bij de informatiebalie waar je je deelnemerstasje kunt ophalen. Voor het verdere programma van de vrijdagavond: **zie pag. 9**.

Op zaterdagmorgen staat er vanaf 10.00 uur bij het SFO clubhuis een bakje koffie/thee met iets lekkers klaar. Dit is geen ontbijt, dus zorg dat je hebt ontbeten als je aan de start verschijnt.

Aankomst op zaterdag

Kom je op zaterdag aan? Dan kun je je tussen 10.00 uur en uiterlijk 10.15 uur melden bij de informatiebalie, waar je je deelnemerstasje ontvangt. Neem nog even de tijd voor een bakje koffie/thee met iets lekkers voordat je je samen met de andere deelnemers opstelt bij de start. Na een toespraakje van onze speaker vertrek je.

Aanwezig bij SFO Clubhuis	Uiterlijk 10.15 uur
Opstellen voor de start	10.20 uur
Start	10.30 uur
Finish open	vanaf 13.30 uur

Starttijd

De starttijd van 35 km trailrun is om 10.30 uur.

Start van de route

De 35km start bij het clubhuis van Sport for Others. De eerste 1,4 km van de route is niet gemarkeerd. Gebruik een GPS-app (bijvoorbeeld Komoot) voor dit gedeelte of volg onderstaande routebeschrijving:

- > Na de start loop je naar de doorgaande weg. Steek de weg over en sla af naar rechts.
- > Neem gelijk na de Friterie de eerste weg links.
- > Volg deze weg voor 1,4 km en sla dan rechtsaf, de route loopt over een boenerf.
- > Vanaf hier kun je de Extratrail **zwarte route** volgen, tot aan de Abdij in Stavelot.
- > Vanaf de Abdij volg je de **rode variant** van de Extratrail markering.



Verzorgingsposten onderweg

Tijdens de wandeling zijn er vijf stops. De eerste stop is na 5,3 kilometer. Bij post 3 staat een lekker soepje voor je klaar en post 4 is de lunchlocatie. Die lunch heb je dan ook wél verdiend! Hier kun je genieten van een paar lekkere broodjes. Ook bij de andere posten is er een ruim aanbod van water, sportdrank, fruit, koeken, tucjes, nootjes, etc. Let op! Alleen bij de start-, lunch-, en finishlocatie is koffie/thee aanwezig. Bij elke post is een mobiel toilet aanwezig.

Post 1	Abdij Stavelot	4 km na de start	open: 07.45-11.12 uur
Post 2	Roannay	12,2 km na de start	open: 10.10-13.20 uur
Post 3	Parking Plopsa Coo	18,5 km na de start	open: 11.05-14.25 uur
Post 4	Parking Domaine Long pre	26,5 km na de start	open: 12.45-16.00 uur
Post 5	Abdij Stavelot	29,2 km na de start	open: 13.20-16.30 uur

Route naar de finish

Na ruim 29km kom je weer langs de Abdij van Stavelot. Vanaf de Abdij is de volgende 1,5 kilometer van de route niet gemarkeerd. Gebruik op dit punt weer even je GPS-app of volg onderstaande routebeschrijving:

- > Loop langs de Abdij en houdt rechts aan zodat je op de Quai des Vieux Moulins uitkomt.
- > Volg deze weg langs het zwembad en het voetbalveld en neem het voetpad langs de Amblève.
- > Sla aan het einde rechtsaf en houdt rechtsaan, het smalle straatje Challes in.
- > Volg deze weg tussen de huizen door. De weg gaat over in een voetpad.
- > Volg dit voetpad, rechts zie je dan de groene brug over de Ambleve. Blijf aan dezelfde kant van de beek lopen en je zult na de brug vanzelf de **zwarte markeringen** van de Extratrail weer zien.
- > Volg deze **zwarte route** tot in Wavreumont. Loop vanaf hier rechtdoor over de Wavreumont naar de N-weg vlakbij het clubhuis. Dit gedeelte van de route heb je in de ochtend ook gelopen.
- > Steek de weg over bij de Friterie en de finish is in zicht!

Je hebt de finish gehaald! Om dat te vieren hebben we tussen 16.00 uur en 18.00 uur een lekkere maaltijd voor je klaar staan. Blijf nog gerust even napraten met de andere deelnemers en vergeet de aftermovie in het SFO Clubhuis rond 17.30 uur niet!

Routemarkeringen

Op ca. 4 km na is de route gemarkeerd. Mocht je op een bepaald punt toch twijfelen, check dan de route via bijv. de Komoot-app. Dan zie je direct waar je heen moet en loop je geen meter verder dan nodig.

Finish sluit om 17.15 uur

Om zeker te weten dat je op tijd bij de finish bent, moet je uiterlijk 15.40 uur vertrekken bij de laatste post bij de Abdij. Je hebt dan nog 1,5 uur voor de laatste 6,5 kilometer. Ben je later dan 15.40 uur bij de Abdij, dan ben je verplicht om met de bus vanaf de Abdij naar de finish te reizen.

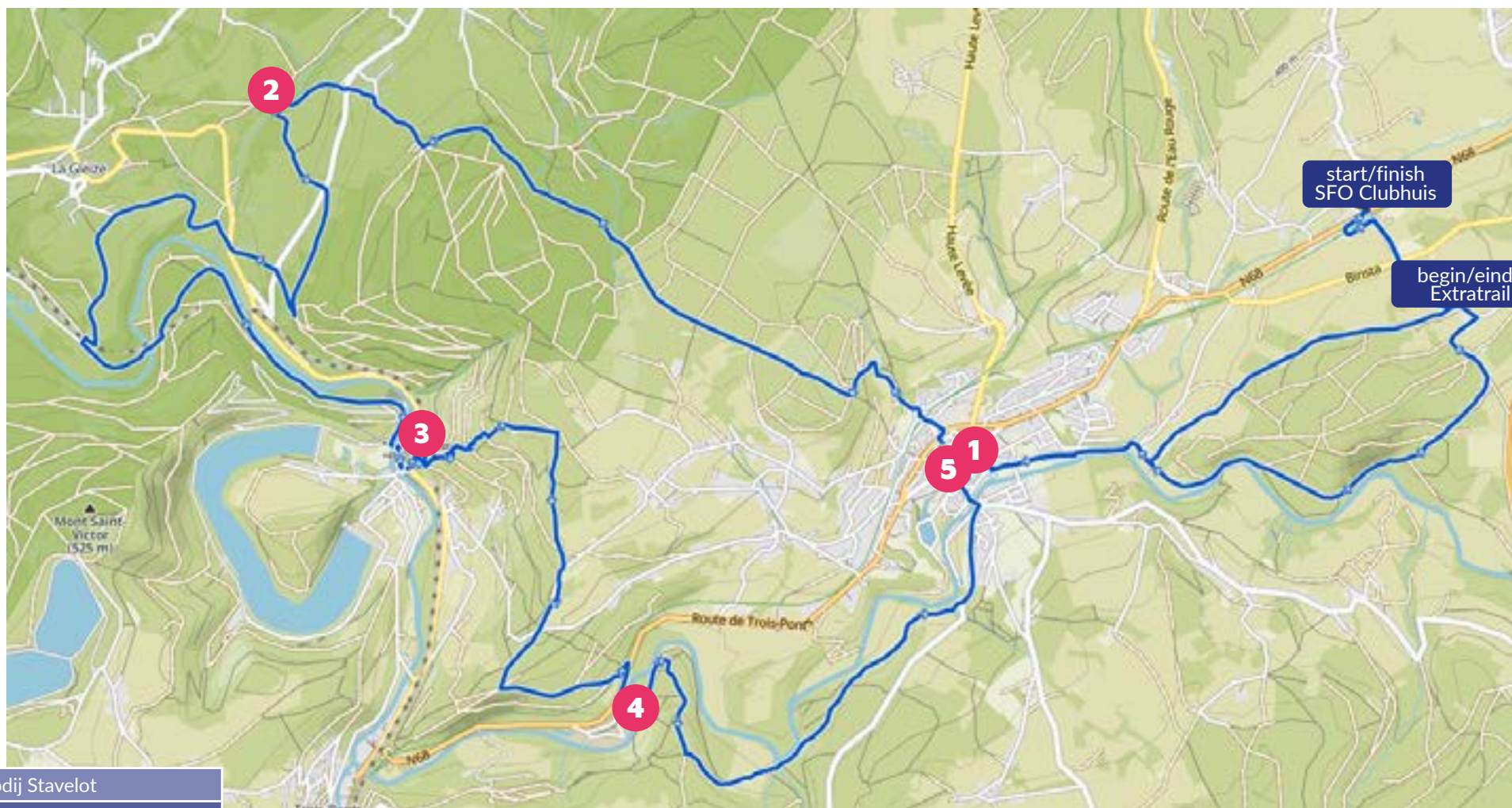
Wat als de route te zwaar/te lang is?

Uiteraard wil je de hele route uitlopen. Dat heb je tenslotte aan je sponsors beloofd! Maar mocht de route toch te zwaar voor je zijn, dan kun je ervoor kiezen om na 29 kilometer vanaf Abdij Stavelot de bus naar de finish te nemen in plaats van de laatste 6 kilometer te lopen. Meld dit dan even bij de SFO-rustpost bij de Abdij.

GPS-bestanden downloaden

Er is een GPS bestand beschikbaar voor je route, die vind je **hier**.

Heb je geen GPS-app op je smartphone? Installeer dan thuis de Komoot-app op je mobiel. Download daarna op je telefoon het GPS-bestand van de route en open deze in je Komoot-app. Zo heb je de route altijd bij de hand en loop je niet meer kilometers dan de bedoeling is.



- 1 Abdij Stavelot
- 2 Roannay
- 3 Parking Plopsa Coo
- 4 Parking Domaine Long pre
- 5 Abdij Stavelot

Trailrun | Extratrail 41 kilometer

Wat gaaf dat je 41 kilometer gaat hardlopen om geld op te halen tegen kindslavernij! Vandaag loop je de Extratrail van Decathlon door het prachtige en uitdagende landschap van de Belgische Ardennen. We wensen je veel succes en plezier!

Aankomst op vrijdag

Heb je er voor gekozen om op vrijdag te arriveren? Dan verwelkomen we je graag vanaf 17.30 uur bij het SFO clubhuis. Je kunt je bij aankomst melden bij de informatiebalie waar je je deelnemerstasje kunt ophalen. Voor het verdere programma van de vrijdagavond: zie **pag. 9**.

Op zaterdagmorgen staat er vanaf 10.00 uur bij het SFO clubhuis een bakje koffie/thee met iets lekkers klaar. Dit is geen ontbijt, dus zorg dat je hebt ontbeten als je aan de start verschijnt.

Aankomst op zaterdag

Kom je op zaterdag aan? Dan kun je je tussen 10.00 uur en uiterlijk 10.15 uur melden bij de informatiebalie, waar je je deelnemerstasje ontvangt. Neem nog even de tijd voor een bakje koffie/thee met iets lekkers voordat je je samen met de andere deelnemers opstelt bij de start. Na een toespraakje van onze speaker vertrek je.

Aanwezig bij SFO Clubhuis	uiterlijk 10.15 uur
Opstellen voor de start	10.20 uur
Start	10.30 uur
Finish open	13.30 uur

Starttijd

De starttijd van 41 km trailrun is om 10.30 uur.

Start van de route

Op 3 km na is de volledige route gemarkeerd. De 41 km start bij het clubhuis van Sport for Others. De eerste en laatste 1,4 km van de route is niet gemarkeerd. Gebruik een GPS-app (bijvoorbeeld Komoot) voor dit gedeelte of volg onderstaande routebeschrijving:

- > Na de start loop je naar de doorgaande weg.
- > Steek de weg over en sla af naar rechts.
- > Neem gelijk na de Friterie de eerste weg links.
- > Volg deze weg voor 1,4 km en sla dan rechtsaf, de route loopt over een boerenerf.
- > Vanaf hier kun je de Extratrail **zwarte route** volgen.



Verzorgingsposten onderweg

Tijdens de wandeling zijn er vijf stops. De eerste stop is na 5,3 kilometer. Bij post 3 staat een lekker soepje voor je klaar en post 4 is de lunchlocatie. Die lunch heb je dan ook wél verdiend! Hier kun je genieten van een paar lekkere broodjes. Ook bij de andere posten is er een ruim aanbod van water, sportdrink, fruit, koeken, tucjes, nootjes, etc.

Let op! Alleen bij de start-, lunch-, en finishlocatie is koffie/thee aanwezig. Bij elke post is een mobiel toilet aanwezig, behalve bij post 5.

Post	Afstand	Post open
1 Abdij Stavelot	5,3 km na de start	07.20-11.20 uur
2 Roannay	11,9 km na de start	08.25-12.35 uur
3 Parking Plopsa Coo	18,7 km na de start	09.45-14.10 uur
4 Parking Domaine Long pre	26,4 km na de start	11.10-14.30 uur
5 Butay	35 km na de start	12.50-15.55 uur

Route naar de finish

Op de terugweg volg je de **zwarte** Extratrail route tot je het boerenerf weer aan je linkerhand ziet liggen. Vanaf dit punt loop je alsmear rechtdoor, tot je aan het einde van de weg weer uit komt bij de Friterie. Hier steek je de weg over; de finish is in zicht!

Je hebt de finish gehaald! Om dat te vieren hebben we tussen 16.00 uur en 18.00 uur een lekkere maaltijd voor je klaar staan. Blijf nog gerust even napraten met de andere deelnemers en vergeet de aftermovie in het SFO Clubhuis rond 17.30 uur niet!

Routemarkeringen

Op ca. 2,8 km na is de route gemarkeerd. Mocht je op een bepaald punt toch twijfelen, check dan de route via bijv. de Komoot-app. Dan zie je direct waar je heen moet en loop je geen meter verder dan nodig.

Finish sluit om 17:15 uur

Om zeker te weten dat je op tijd bij de finish bent, moet je uiterlijk 13:30 uur vertrekken bij de lunchlocatie op vakantiepark Domaine Long Pre. Vertrek je later dan 13:30 uur en verwacht je dat je tempo niet omhoog gaat, dan raden we je aan om zoals hiernaast beschreven is, na 30,2 km de route naar de Abdij te nemen om met de bus naar de finish te reizen. Anders ben je te laat bij de finish.

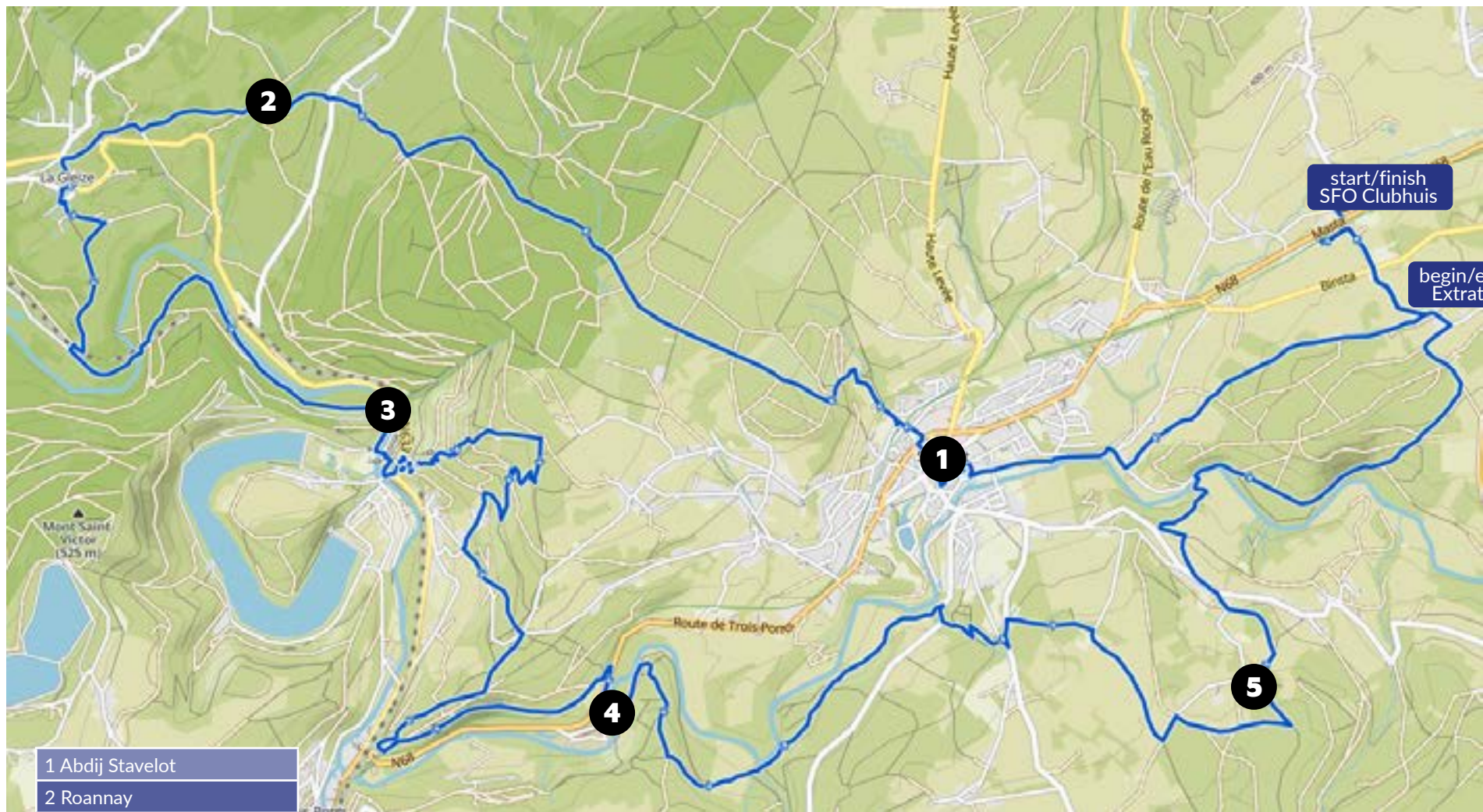
Wat als de route te zwaar/te lang is?

Uiteraard wil je de hele route uitlopen. Dat heb je tenslotte aan je sponsors beloofd! Maar mocht de route toch te zwaar voor je zijn, dan kun je ervoor kiezen om na 30,2 km op de splitsing met Route de Wanne in plaats van rechtsaf juist linksaf te slaan. Sla aan het einde van de weg linksaf over de brug over de Ambleve. Volg de weg totdat je aan je rechterkant de Abdij ziet. Hier is een SFO-rustpost waar je kunt melden dat je de bus naar de finish wilt nemen. De laatste bus vanaf de Abdij naar de finish vertrekt om 16.30u.

GPS-bestanden downloaden

Er is een GPS bestand beschikbaar voor je route, die vind je **hier**.

Heb je nog geen GPS-app op je smartphone? Installeer dan thuis de Komoot-app op je mobiel. Download daarna op je telefoon het GPS-bestand van de route en open deze in je Komoot-app. Zo heb je de route altijd bij de hand en loop je niet meer kilometers dan de bedoeling is.



start/finish
SFO Clubhuis

begin/einde
Extratril

- 1 Abdij Stavelot
- 2 Roannay
- 3 Parking Plopsa Coo
- 4 Parking Domaine Long pre
- 5 Butay

'Het is al weer een aantal maanden geleden dat David 's morgens beneden kwam en zei: 'Papa, ik heb in een boek gelezen dat een jongen voor het goede doel een berg op ging fietsen, en dat wil ik ook gaan doen!' In al m'n enthousiasme zei ik: 'Dat gaan wij samen doen'. Inmiddels hebben we samen al heel wat kilometers gemaakt en hebben we er zin in.'

'Samen met mijn vader een leuke uitdaging aangaan en geld ophalen voor een goed doel.'

David en Dirk de Bruijn



Fietsen

Fietsen | 80 kilometer

Wat gaaf dat je 80 kilometer gaat fietsen om geld op te halen tegen kindslavernij! Vandaag fiets je de bekendste beklimmingen van de wielerklassieker Luik-Bastenaken-Luik door het prachtige en uitdagende landschap van de Belgische Ardennen. We wensen je veel succes en plezier!

Aankomst op vrijdag

Heb je er voor gekozen om op vrijdag te arriveren? Dan verwelkomen we je graag vanaf 17.30 uur bij het SFO clubhuis. Je kunt je bij aankomst melden bij de informatiebalie waar je je deelnemerstasje kunt ophalen. Voor het verdere programma van de vrijdagavond: zie **pag. 9**.

Op zaterdagmorgen staat er vanaf 10.20 uur bij het SFO clubhuis een bakje koffie/thee met iets lekkers klaar. Dit is geen ontbijt, dus zorg dat je hebt ontbeten als je aan de start verschijnt.

Aankomst op zaterdag

Kom je op zaterdag aan? Dan kun je je tussen 10.20 en uiterlijk 10.45 uur melden bij de informatiebalie, waar je je deelnemerstasje ontvangt. Neem nog even de tijd voor een bakje koffie/thee met iets lekkers voordat je je samen met de andere deelnemers opstelt bij de start.

Aanwezig bij SFO Clubhuis	uiterlijk 10.45 uur
Opstellen voor de start	10.50 uur
Start	11.00 uur
Finish open	13.30 uur

Starttijd

De starttijd van de 80 km fietstocht is om 11.00 uur. Let op! De hardlopers van de 23 km route starten ook om 11.00 uur, deze zullen zich achter de fietsers bij de finishboog opstellen.

GPX-bestanden downloaden

De GPX-bestanden van de fietsroute zijn te downloaden via [deze link](#).

Start van de route

De start- en finishlocatie zijn beide voor het clubhuis van Sport for Others. Het adres is: Jeunesse de Masta ASBL - Rivage 17, 4970 Stavelot.

De route

Sport for Others heeft een prachtige, uitdagende route uitgestippeld, met de bekendste beklimmingen van de wielerklassieker Luik-Bastenaken-Luik. Geniet van Belgische Ardennen vergezichten en succes met de kuitenbijters!

Verzorgingsposten onderweg

Onderweg zijn er twee verzorgingsposten waar water, sportdrink en wat lekkers klaarstaat. Let op! Alleen bij de start-, lunch-, en finishlocatie is koffie/thee aanwezig.

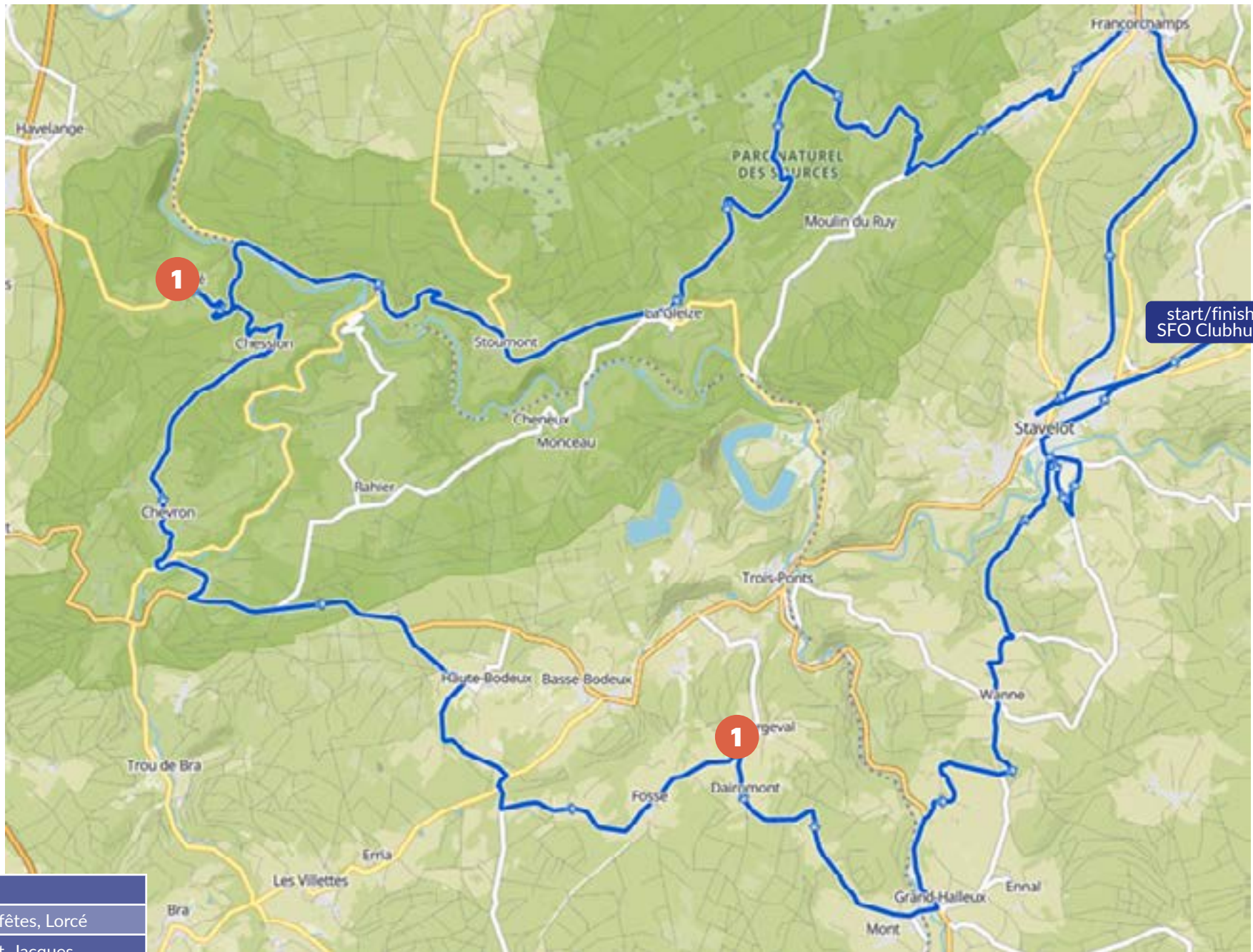
Post	Afstand	Post open
1 Salle des fêtes, Lorcé	37 km na de start	11.20-14.05 uur
2 Parking St. Jacques	59 km na de start	12.45-15.30 uur

Lunch

In Salle des fêtes in Lorcé, staat een lekkere lunch voor je klaar. Deelnemers van de 125 km en de 150 km route lunchen hier ook, dus grote kans dat het blauw ziet van de SFO shirtjes. Wel zo gezellig!

Finish

Na een route van 80 km en maar liefst 1.560 hoogtemeters heb je de finish gehaald! Om dat te vieren hebben we tussen 16.00 uur en 18.00 uur een lekkere maaltijd voor je klaar staan. Blijf nog gerust even napraten met de andere deelnemers en vergeet de aftermovie in het SFO Clubhuis rond 17.30 uur niet!



start/finish
SFO Clubhuis

- Post
- 1 Salle des fêtes, Lorcé
 - 2 Parking St. Jacques

Fietsen | 100 kilometer

Wat gaaf dat je 100 kilometer gaat fietsen om geld op te halen tegen kindslavernij! Vandaag fiets je de bekendste beklimmingen van de wielerklassieker Luik-Bastenaken-Luik door het prachtige en uitdagende landschap van de Belgische Ardennen. We wensen je veel succes en plezier!

Aankomst op vrijdag

Heb je er voor gekozen om op vrijdag te arriveren? Dan verwelkomen we je graag vanaf 17.30 uur bij het SFO clubhuis. Je kunt je bij aankomst melden bij de informatiebalie waar je je deelnemerstasje kunt ophalen. Voor het verdere programma van de vrijdagavond: zie **pag. 9**.

Op zaterdagmorgen staat er vanaf 08.45 uur bij het SFO clubhuis een bakje koffie/thee met iets lekkers klaar. Dit is geen ontbijt, dus zorg dat je hebt ontbeten als je aan de start verschijnt.

Aankomst op zaterdag

Kom je op zaterdag aan? Dan kun je je tussen 08.45 en uiterlijk 09.10 uur melden bij de informatiebalie, waar je je deelnemerstasje ontvangt. Neem nog even de tijd voor een bakje koffie/thee met iets lekkers voordat je je samen met de andere deelnemers opstelt bij de start.

Aanwezig bij SFO Clubhuis	uiterlijk 09.10 uur
Opstellen voor de start	09.15 uur
Start	09.30 uur
Finish open	13.30 uur

Starttijd

De starttijd van de 100 km fietstocht is om 09.30 uur. Let op! De mountainbikers van de 60 km route starten ook om 09.30 uur.

GPX-bestanden downloaden

De GPX-bestanden van de fietsroute zijn te downloaden via [deze link](#).

Start van de route

De start- en finishlocatie zijn beide voor het clubhuis van Sport for Others. Het adres is: Jeunesse de Masta ASBL - Rivage 17, 4970 Stavelot.

De route

Sport for Others heeft een prachtige, uitdagende route uitgestippeld, met de bekendste beklimmingen van de wielerklassieker Luik-Bastenaken-Luik. Geniet van Belgische Ardennen vergezichten en succes met de kuitbijters!

Verzorgingsposten onderweg

Tijdens de fietstocht zijn er drie verzorgingsposten waar water, sportdrank en wat lekkers klaarstaat. Let op! Alleen bij de start-, lunch-, en finishlocatie is koffie/thee aanwezig.

Post	Afstand	Post open
1 Reine Astrid	29 km na de start	08.50-11.05 uur
2 Salle des fêtes, Lorcé	56 km na de start	11.20-14.05 uur
3 Parking St. Jacques	81 km na de start	12.45-15.30 uur

Lunch

In Salle des fêtes in Lorcé, staat een lekkere lunch voor je klaar. Deelnemers van de 80 km en de 150 km route lunchen hier ook, dus grote kans dat het blauw ziet van de SFO shirtjes. Wel zo gezellig!

Finish

Na een route van 100 km en maar liefst 1.870 hoogtemeters heb je de finish gehaald! Om dat te vieren hebben we tussen 16.00 uur en 18.00 uur een lekkere maaltijd voor je klaar staan. Blijf nog gerust even napraten met andere deelnemers en vergeet de aftermovie in het SFO Clubhuis rond 17.30 uur niet!



- Post
- 1 Reine Astrid
- 2 Salle des fêtes, Lorcé
- 3 Parking St. Jacques

Fietsen | 150 kilometer

Wat gaaf dat je 150 kilometer gaat fietsen om geld op te halen tegen kindslavernij! Vandaag fiets je de bekendste beklimmingen van de wielerklassieker Luik-Bastenaken-Luik door het prachtige en uitdagende landschap van de Belgische Ardennen. We wensen je veel succes en plezier!

Aankomst op vrijdag

Heb je er voor gekozen om op vrijdag te arriveren? Heb je er voor gekozen om op vrijdag te arriveren? Dan verwelkomen we je graag vanaf 17.30 uur bij het SFO clubhuis. Je kunt je bij aankomst melden bij de informatiebalie waar je je deelnemerstasje kunt ophalen. Voor het verdere programma van de vrijdagavond: zie **pag. 9**.

Op zaterdagmorgen staat er vanaf 07.20 uur bij het SFO clubhuis een bakje koffie/thee met iets lekkers klaar. Dit is geen ontbijt, dus zorg dat je hebt ontbeten als je aan de start verschijnt.

Aankomst op zaterdag

Kom je op zaterdag aan? Dan kun je je tussen 07.20 en uiterlijk 07.45 uur melden bij de informatiebalie, waar je je deelnemerstasje ontvangt. Neem nog even de tijd voor een bakje koffie/thee met iets lekkers voordat je je samen met de andere deelnemers opstelt bij de start.

Aanwezig bij SFO Clubhuis	uiterlijk 07.45 uur
Opstellen voor de start	07.50 uur
Start	08.00 uur
Finish open	13.30 uur

Starttijd

De starttijd van de 150 km fietstocht is om 08.00 uur.

GPX-bestanden downloaden

De GPX-bestanden van de fietsroute zijn te downloaden via [deze link](#).

Start van de route

De start- en finishlocatie zijn beide voor het clubhuis van Sport for Others. Het adres is: Jeunesse de Masta ASBL - Rivage 17, 4970 Stavelot.

De route

Sport for Others heeft een prachtige, uitdagende route uitgestippeld, met de bekendste beklimmingen van de wielerklassieker Luik-Bastenaken-Luik. Geniet van Belgische Ardennen vergezichten en succes met de kuitenbijters!

Verzorgingsposten onderweg

Tijdens de fietstocht zijn er vier verzorgingsposten waar water, sportdrank en wat lekkers klaarstaat. Let op! Alleen bij de start-, lunch-, en finishlocatie is koffie en thee aanwezig.

Post	Afstand	Post open
1 Reine Astrid	29 km na de start	08.50-11.05 uur
2 Parking Rue Damry	67 km na de start	10.20-11.40 uur
3 Salle des fêtes, Lorcé	105 km na de start	11.20-14.05 uur
4 Parking St. Jacques	130 km na de start	12.45-15.30 uur

Lunch

In Salle des fêtes in Lorcé staat een lekkere lunch voor je klaar. Deelnemers van de 80 km en de 125 km route lunchen hier ook, dus grote kans dat het blauw ziet van de SFO shirtjes. Wel zo gezellig!

Finish

Na een route van 150 km en maar liefst 2.860 hoogtemeters heb je de finish gehaald! Om dat te vieren hebben we tussen 16.00 uur en 18.00 uur een lekkere maaltijd voor je klaar staan. Blijf nog gerust even napraten en vergeet de aftermovie in het SFO Clubhuis rond 17.30 uur niet!



start/finish
SFO Clubhuis

- | Post |
|--------------------------|
| 1 Reine Astrid |
| 2 Parking Rue Damry |
| 3 Salle des fêtes, Lorcé |
| 4 Parking St. Jacques |

A photograph of a mountain biker riding a trail through a forest. The rider is wearing a dark blue or black outfit and a helmet, and is captured in motion, leaning forward. The trail is a dirt path winding through a dense forest of tall, thin trees. The ground is covered in moss and fallen leaves, suggesting an autumn or early winter setting. The lighting is soft, with some sunlight filtering through the trees.

Mountainbiken

Mountainbiken | 60 km

Wat gaaf dat je 60 kilometer gaat mountainbiken om geld op te halen tegen kindslavernij! Vandaag fiets je een pittige combinatie van drie bestaande MBT-routes rond Stavelot met veel afwisseling tussen single tracks, bospaden en verharde weg! We wensen je veel plezier!

Aankomst op vrijdag

Heb je er voor gekozen om op vrijdag te arriveren? Dan verwelkomen we je graag vanaf 17.30 uur bij het SFO clubhuis. Je kunt je bij aankomst melden bij de informatiebalie waar je je deelnemerstasje kunt ophalen. Voor het verdere programma van de vrijdagavond: zie **pag. 9**.

Op zaterdagmorgen staat er vanaf 08.45 uur bij het SFO clubhuis een bakje koffie/thee met iets lekkers klaar. Dit is geen ontbijt, dus zorg dat je hebt ontbeten als je aan de start verschijnt.

Aankomst op zaterdag

Kom je op zaterdag aan? Dan kun je je tussen 08.45 en uiterlijk 09.10 uur melden bij de informatiebalie, waar je je deelnemerstasje ontvangt. Neem nog even de tijd voor een bakje koffie/thee met iets lekkers voordat je je samen met de andere deelnemers opstelt bij de start.

Aanwezig bij SFO Clubhuis	uiterlijk 09.10 uur
Opstellen voor de start	09.15 uur
Start	09.30 uur
Finish open	13.30 uur

Starttijd

De starttijd van de 60 km mountainbiketocht is om 09.30 uur. Let op! De fietsers van de 100 km route starten ook om 09.30 uur.

GPX-bestanden downloaden

De GPX-bestanden van de mtb-route zijn te downloaden via [deze link](#).

Start van de route

De start- en finishlocatie zijn beide voor het clubhuis van Sport for Others. Het adres is: Jeunesse de Masta ASBL - Rivage 17, 4970 Stavelot.

De route

Sport for Others heeft een prachtige, uitdagende route uitgestippeld, een combinatie van drie bestaande MTB routes rond Stavelot en de watervallen van Coo. Geniet van Belgische vergezichten en succes met de kuitenbijters!

Verzorgingsposten onderweg

Tijdens de mountainbiketocht zijn er vier verzorgingsposten waar water, sportdrank en wat lekkers klaarstaat. Let op! Alleen bij de start en finish is koffie en thee aanwezig.

Post	Afstand	Post open
1 Parking Plopsa Coo	12 km na de start	09.45-14.10 uur
2 Roannay	27 km na de start	08.25-12.35 uur
3 Parking Plopsa Coo	40 km na de start LUNCH	09.45-14.10 uur
4 Abdij Stavelot	50 km na de start	12.40-16.30 uur

Lunch

Je komt twee keer langs de post op de parking van Plopsa Coo. De eerste keer kun je hier een lekker soepje halen, de tweede keer staan er broodjes voor je klaar.

Finish

Na een route van 60 km en maar liefst 1.250 hoogtemeters heb je de finish gehaald! Om dat te vieren hebben we tussen 16.00 uur en 18.00 uur een lekkere maaltijd voor je klaar staan. Blijf nog gerust even napraten en vergeet de aftermovie in het SFO Clubhuis rond 17.30 uur niet!





Media, veiligheid en colofon

Alles over foto's en social media

Foto's

Tijdens het evenement zullen er op verschillende plekken foto's en filmmateriaal gemaakt worden door **IMOTI**. Na afloop van het evenement zijn de foto's en de aftermovie te vinden op **Facebook**/Flickr. Deze foto's gebruiken we na het evenement ook in de PR voor het volgende evenement.

Social media

Wil je tijdens het evenement updates plaatsen op social media? Leuk! Gebruik dan de hashtag **#SFO24** en **#BreakTheChain**, dan ziet de organisatie het ook.

Whatsapp kanaal

Dit jaar maken we voor het eerst gebruik van een **WhatsApp-kanaal** om de laatste updates tijdens het evenement door te geven. Meld je aan om niets te missen! Het is de snelste manier om op de hoogte te blijven van alle belangrijke informatie voor en tijdens het evenement. En wie weet zie je zo wel als een van de eerste wat leuke foto's voorbij komen!

Volg je Sport for Others al op social media? We houden je daar op de hoogte van het laatste nieuws rond ons evenement.



[@sportforothers](https://www.instagram.com/sportforothers)



facebook.com/sportforothers

Linked in

[Sport for Others](https://www.linkedin.com/company/sportforothers)



Alles over veiligheid

Je eigen veiligheid staat voorop, en een goede voorbereiding is essentieel om gezond en fit de finishlijn te halen. Je bent zelf verantwoordelijk voor een goede voorbereiding, maar staan we uiteraard klaar om je te ondersteunen. Ons medisch team, bestaande uit 6 EHBO'ers en 2 BHV'ers met een EHBO-doos en een AED, is beschikbaar voor eerste hulp bij ongelukken. Zie onder 'algemeen' het stukje over verzorgingsposten voor verdere info.

Inzet medisch team op routes

Er zijn EHBO'ers aanwezig bij de start, de finish en op de route. Bij calamiteiten kunnen zij flexibel ingezet worden.

Motards

Motorrijders houden toezicht op de fietsroutes (excl. de MTB route) en zijn de oren en ogen van de organisatie. Volg hun aanwijzingen op en schakel hen in bij pech of een ongeval. Mocht je je niet lekker voelen, benader dan ook de motards – of bel het **calamiteitsnummer** – voor hulp.

Medische informatie voor motards

Om snel en juist te kunnen handelen bij noodgevallen, vragen we deelnemers om belangrijke medische informatie (zoals medicatie of aandoeningen zoals diabetes) op de achterkant van hun rugnummer te schrijven. Zo zijn de motards en het medisch team goed voorbereid.

Mecaniciens

Bij de start zijn er twee mecaniciens aanwezig die kleine fietsreparaties kunnen verrichten. Gedurende de dag zijn zij flexibel inzetbaar op de fietsroutes. Neem bij pech onderweg contact op met één van

hen. De nummers vind je **achterin dit boekje** en op de hand-out die je meegekregen hebt. De mecaniciens proberen zo snel mogelijk ter plaatse te zijn. Eventuele kosten van onderdelen worden achteraf in rekening gebracht.

Oversteekpunten

Op zowel de fiets- als wandelroutes is er sprake van oversteekpunten op 60- en 80-kmwegen. Houd bij het oversteken van deze punten altijd je eigen veiligheid als ook die van je medesporter in de gaten.

Belangrijke punten voor fietsers en moutainbikers

- **GPX-bestanden zijn essentieel:** Zorg dat je de GPX-kaarten downloadt en gebruikt, want sommige routes vereisen extra aandacht. Zelfs met GPX moet je op enkele plaatsen goed opletten om op het juiste pad te blijven.
- **Weersomstandigheden:** Met regen kan het parcours verraderlijk worden. Bepaalde km's van de mountainbikeroute bevat gladde stenen, plassen en steile stukken die gevaarlijk worden bij nat weer. Mocht het regenen, overweeg dan af te stappen en extra voorzichtigheid te betrachten. Daarnaast willen we je wijzen op het Belgische asfalt, dat soms van mindere kwaliteit kan zijn dan je gewend bent. Hou daar rekening mee tijdens het fietsen.
- **Steile secties:** Op bepaalde stukken van de fietsroutes bevindt zich een flinke stijging/daling van 21%. Dit deel is moeilijk begaanbaar, vooral bij nat weer. Deelnemers zullen hier mogelijk moeten lopen.
- **Pittige route:** Deze tocht is uitdagend, met steile klimmetjes van soms 250 hoogtemeters over ruw terrein. Onderschat de zwaarte niet. Ook zijn op de routes diverse, smalle recreatieve fietspaden opgenomen en over het algemeen zijn er helemaal geen aparte fietspaden zoals

je gewend bent in Nederland. Fiets op deze paden achter elkaar en houd rekening met andere recreanten.

- **Gevaarlijke afdalingen:** Bij de afdalingen moet je extra voorzichtig zijn, vooral door de kwaliteit van het Belgische asfalt. Sommige afdalingen bevatten gaten en oneffenheden, en bij nat weer wordt dit nog risicovoller. Zorg dat je fiets en vooral de remmen in uitstekende staat zijn. Goede banden zijn ook cruciaal.
- **Oversteekpunten:** Op enkele plekken moet je drukke wegen oversteken, vooral in de dorpen zoals Spa en Stavelot. We adviseren deelnemers hier extra voorzichtig te zijn.
- **Voorzorgsmaatregelen en veiligheid:** Dit betekent onder andere dat je je fiets grondig controleert voor vertrek: zorg dat je remmen goed werken, je banden voldoende profiel hebben en dat je helm stevig vastzit. Bij regenachtig weer wordt extra voorzichtigheid aangeraden, en soms is het verstandig om af te stappen bij gevaarlijke stukken.

Regels van het evenement

Sport for Others doet er alles aan om een geslaagd, maar vooral veilig evenement neer te zetten. Daarom zijn er de volgende regels, zoals ook vastgelegd in de algemene voorwaarden van het evenement.

- **Een helm** is verplicht voor alle fietsers, racefietsers en mountainbikers. Deze moet vastgegespt zijn, anders kan deelname per direct worden beëindigd.
- **Deelname** aan het evenement is op **eigen risico en eigen verantwoordelijkheid**. Sport for Others kan op geen enkele manier aansprakelijk gehouden worden voor lichamelijk letsel en materiële schade.
- **Alle deelnemers respecteren** overige weggebruikers, natuur en milieu.
- **Afval** wordt in daarvoor bestemde afvalzakken gedeponeed.
- **Wildplassen** is verboden: toiletten zijn aanwezig bij bijna iedere verzorgingsstop.
- **Deelname** aan Sport for Others is alleen mogelijk voor ingeschreven deelnemers.

Slecht weer scenario

Bij een rood weeralarm (KMI kleurcode rood) wordt het evenement afgelast. Bij een oranje of gele waarschuwingscode nemen we extra voorzorgsmaatregelen en brengen we deelnemers via het **Whatsapp kanaal** en sociale media op de hoogte.



Wat te doen bij een ongeval

Volg altijd de 5 gouden regels voor Eerste hulp.

1. Let op gevaar.
2. Ga na wat er is gebeurd en daarna wat iemand mankeert.
3. Stel het slachtoffer gerust en zorg voor beschutting.
4. Zorg voor professionele hulp.

Is het slachtoffer buiten bewustzijn?

- Bel dan direct 112.
- Neem vervolgens – zo mogelijk via een motard als deze in de buurt is – contact op met het calamiteitenummer dat op de laatste bladzijde genoemd wordt. Het medisch team van Sport for Others komt zo spoedig mogelijk ter plaatse.

Is het slachtoffer niet buiten bewustzijn?

- Bepaal of 112 nodig is, zo ja: bel 112.
- Zo nee, neem – zo mogelijk via een motard als deze in de buurt is – contact op met het calamiteitenummer dat op de laatste bladzijde genoemd wordt. Het medisch team van Sport for Others komt zo spoedig mogelijk ter plaatse.

5. Help het slachtoffer op de plaats waar hij ligt of zit.



WAAR WOORDEN TE KORT SCHIETEN

IMOTI





Alles voor jouw fiets

Bij 12GO Biking, gevestigd in Moordrecht, draait alles om fietsplezier en topprestaties. Met een indrukwekkend assortiment en snelle leveringsopties, zorgen we ervoor dat je altijd de beste fiets hebt voor jouw avontuur. En dankzij onze 'klaar-terwijl-je-wacht' service, ben je snel weer onderweg!

XXL Fietservaring

Als de grootste fietswinkel van de Benelux, bieden we alles wat je nodig hebt op één plek. Of het nu gaat om persoonlijk advies van onze gepassioneerde experts, een uitgebreide bikefitting, of de snelste levering van jouw nieuwe fiets – bij 12GO Biking staat jouw fietsplezier altijd voorop.

Samen sterk in de strijd tegen kindslavernij

Met gepaste trots ondersteunen we Sport for Others in hun missie om kinderen te bevrijden uit moderne slavernij. Jouw bijdrage maakt een verschil, en samen zorgen we voor een betere toekomst.

[ONTDEK MEER OP 12GOBIKING.NL](https://www.12gobiking.nl)

Sport for Others is een evenement van Woord en Daad

In een gebroken wereld, getekend door armoede en onrecht, streeft Woord en Daad naar zichtbare tekenen van Gods komend Koninkrijk. Het Bijbels perspectief op gerechtigheid en barmhartigheid drijft ons om dagelijks bij te dragen aan een duurzame verandering van mensen hier en daar.

Woord en Daad

Spijksedijk 16
4207 GN Gorinchem
0183-611800

www.woordendaad.nl

www.sportforothers.com
info@sportforothers.com

Projectteam Sport for Others

Wendy van Amerongen, Pascal Ooms (projectleider), Willemien van Wijnen en Elize Weststrate.

Foto's

Foto's van het evenement zijn gemaakt door IMOTI.
MTB foto: Adobe Stock

Grafische verzorging

Team Opmaak - Woord en Daad





Belangrijke telefoonnummers

Algemeen alarmnummer 112
Calamiteitnummer Sport for Others +316 40326470 (telefoon projectleider)

Mecaniciën Maarten +316 - 40 70 52 74
Mecaniciën Eric +316 - 53 15 32 76
Motard Leendert +316 - 54 72 70 22